LUGLIO 2016 - NUMERO 207 - PERIODICO MENSILE
ISSN 2498-9924 (ONLINE)

RIZA

SALUTE NATURALE

LA NUOVA VIA DEL VIVERE BENE

RINFORZA ADESSO LE PARETI DELLE VENE

Gambe gonfie e varici La cura che funziona!

I nuovi rimedi che tonificano i capillari. Così elimini subito edemi e pesantezza

I SUPER ALLEATI DI LUGLIO

- Gocce di papavero contro la colite spastica
- Ficus e Rodiola vincono lo stress da caldo
- Olio di miglio per rigenerarti in vacanza

RITROVA IL BUONUMORE

Il gelsomino spegne la tristezza e ci regala equilibrio e serenità

SPECIALE INSONNIA D'ESTATE

Magnesio se non riesci a prender sonno
Luppolo se ti svegli di notte
Aspen se ti alzi stanco

NOVITÀ!

Chiedi in edicola anche i libri "Vinci la stanchezza in 24 ore" e "I miracolosi mirtilli e frutti rossi"

VIA LE RUGHE CON GLI ANTICHI SEGRETI COREANI

Seguici su

acqua lindos

Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente ricca di magnesio
imbottigliata direttamente
alla fonte San Lorenzo

Il magnesio della vita

È il minerale che protegge la tua salute. Con le giuste quantità:

- **digerisci bene**
- **proteggi il cuore**
- **disinfiammi le articolazioni**
- **rafforzi le difese**

Magnesio 356 mg/l

Bicarbonato 1744 mg/l

Silice 60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

di Raffaele Morelli

Non ti innamori più? Ci vuole la **magnolia**

ANNUSATE I SUOI FIORI: CI DEPURANO DALLE TOSSINE E DAGLI AMORI TORMENTATI. E CI REGALANO NUOVE PASSIONI

Uscire dai labirinti mentali, da quei pensieri che irrompono dentro di noi e ci succhiano energia, ma più di tutto uscire dalle abitudini, dalla quotidianità, dalle solite cose; sono proprio i gesti ripetitivi che ci intorpidiscono l'anima e il cervello, ci stancano, ci tolgono creatività e nuovi percorsi di vita. Qual è l'antidoto? Annusare… cercare i profumi dei fiori e perdersi… Quali piante scegliere? Contemplare i fiori bianchi della magnolia, quelli che la scrittrice inglese Vita Sackville-West chiamava «grandi colombe bianche posate tra le foglie scure». Immergete il viso in questi fiori e fatevi travolgere. «Il suo profumo evoca il limone, è insostenibile» dice ancora la Sackville-West, come insostenibile è ciò che «vi trascina fuori dalla quotidianità», come sostiene Alfredo Cattabiani. Il profumo di magnolia ci inebria perché ci porta via dalla vita abituale. I suoi fiori ci portano nel mondo delle Immagini Eterne della vita: le grandi corolle di magnolia simboleggiano il candore, ma non quello morale, bigotto, dove il desiderio si spegne e si diventa aridi. È il candore dell'anima ripulita dalle abitudini, dai ricordi, dal sesso monotono, sbrigativo, senza entusiasmo, senza passione. Sempre la scrittrice inglese ricorda che i fiori di questa pianta magica sono levigati come la pelle umana, la tenera pelle femminile, dove le carezze sono il perno del benessere, della gioia di vivere, dell'uscire dai confini angusti dei nostri tormenti. È il candore dei fiori dal sapore forte, dal profumo intenso che ti fa perdere la testa e la dimensione del tempo; è il candore della rinascita del Desiderio, dell'Amore che torna sempre nuovo, che si ravviva in quel colore bianco-avorio che lo contraddistingue. Fiori di magnolia per cancellare il passato degli amori sofferti e rinascere a nuovi incontri, nuova voglia di desiderare, di innamorarsi. Quando siete stati lasciati, quando ripetete a voi stessi, ingannandovi, "non voglio più innamorarmi", perdetevi nel profumo dei fiori di magnolia. Ci penseranno loro a depurarvi dalle "tossine d'amore" e a far ripartire la voglia di amare... Il resto verrà da sé... Nella vasca e nei vasi di casa posate anche le foglie lucenti della magnolia, di quel verde smeraldo che tiene insieme l'energia vitale e la voglia di accarezzare. Prendete in mano queste foglie magiche, sentitele al tatto: avvertirete la dolcezza, la morbidezza, il mondo incantato della loro lucentezza, che le rende uniche. Riflettono la luce delicata dell'estate che non è ancora diventata arida: vi faranno tornare la voglia di ributtarvi nella passione amorosa, a tutte le età. L'anima, come le foglie della magnolia, è sempre verde... Mai rimuginare sul passato, ma annusare: questo pensava la medicina delle Tradizioni. Aver dimenticato il Sapere Antico ci può far solo male, ma i lettori di *Salute Naturale* so che sono ricercatori dell'anima attraverso le piante. ■

Il bagno

Vanno via i brutti ricordi

Un bagno con i fiori di magnolia è un vero battesimo dell'anima, una depurazione della mente impregnata dai ricordi affettivi spiacevoli. Se non trovate i fiori, freschi o essiccati, usate poche gocce del suo olio. Immaginate che la magnolia, con il suo profumo, porti via dalla mente i brutti ricordi, le ferite d'amore che hanno tormentato la nostra esistenza e che ogni tanto riaffiorano alla coscienza, facendoci male.

IL SOMMARIO

PAG. 03 **L'EDITORIALE**

Non ti innamori più? Ci vuole la magnolia

PAG. 07 **L'ESEMPIO**

Un pizzico di origano è meglio di tanti farmaci

PAG. 08 **NATURALMONDO**

Previeni le allergie con la perilla

PAG. 13 **CURATI INSIEME A NOI!**

- Ficus e rodiola, la coppia antistress pag. 14
- Via i dolori all'anca grazie alla quercetina pag. 16
- L'escolzia placa l'intestino vivace pag. 18
- Sparisce la cefalea con Iris e Bryonia pag. 20
- Gastrite in viaggio? Bastano tre fiori... pag. 22

PAG. 26 **L'ENERGIA DEL MESE**

La luce di luglio nutre l'organismo

Il super integratore

Il miglio depura il sangue e ringiovanisce i tessuti pag. 30

L'alleata di stagione

L'echinacea alza le difese. E non ti ammali in vacanza pag. 32

La pianta amica

Il gelsomino previene gli sbalzi d'umore pag. 34

Il fiore californiano

Saint John's Wort ti salva dai danni del sole pag. 36

L'organo da proteggere

Rinforza l'orecchio ed eviti otiti e nevralgie pag. 38

- **Il verbasco** è la soluzione se l'orecchio fa già male pag. 40
- **L'olio di ravensara** risolve subito l'infezione pag. 42

PAG. 44 **LA COPERTINA DI LUGLIO**

Gambe gonfie e varici. La cura che funziona

Luglio 2016 n. 207

Ippocastano

PAG. 57 **LO SPECIALE**

Curiamo al naturale l'insonnia estiva

PAG. 67 **L'ALIMENTAZIONE**

Cosa fare e non fare

A luglio porta a tavola antiossidanti e potassio pag. 68

L'alimento del mese

Bevi il kefir: previeni stipsi e disidratazione pag. 70

Il menu naturale

Così fai scorta di calcio e vitamina D! pag. 72

L'orto sul balcone

La balsamita ti aiuta a digerire pag. 76

PAG. 79 **LA COSMESI**

Cure verdi per la pelle

Gambe perfette grazie ai rimedi dolci pag. 80

Vincere la cellulite

Più tonica sotto il sole con aloe e Klamath pag. 82

I consigli antiage

Antichi segreti coreani per una pelle senza età pag. 86

PAG. 90 **BIMBI & NATURA**

Rovo, psillio e mirtillo per dire addio al mal di pancia

PAG. 92 **GLI ANIMALI**

Zenzero e valeriana contro la cinetosi di cani e gatti

PAG. 94 **LE LETTURE**

In giardino o nei boschi assorbi l'energia di stagione

Gli esperti di SALUTE NATURALE

Alimentazione
R. Fiore • E. Muti

Erboristeria e fitoterapia
F. Coccolo • M. Zanardi

Floriterapia
M. E. Campanini • M. Zanardi

Medicina ayurvedica
R. Compostella

Medicina cinese
E. Minelli

Ginecologia
F. Zanchi • S. Piloni

Omeopatia
G. Guerini Rocco • P. Marzorati • E. Mea

Riabilitazione
G. Oliva

Pediatria e allergologia
G. Ferrari

Inviate le vostre richieste a: Salute Naturale, "Curati insieme a noi" via L. Anelli, 1 - 20122 Milano - E-mail: salutenaturale@riza.it
Per esigenze editoriali vi preghiamo di contenere le lettere entro le 20 righe.

Mirtillo nero

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 - centro@riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it

La nuova rivista delle Edizioni Riza

GRANDE NOVITÀ
Nasce RIZA DOSSIER

IL PRIMO NUMERO:

Perché diventare vegetariani

- Chi non mangia carne vive di più?
- È vero che i vegetariani sono più felici?
- I legumi possono sostituire la bistecca?
- Come fare per avere tutti i nutrienti necessari all'organismo anche senza carne?
- È vero che una dieta veg, da seguire anche solo per pochi giorni, migliora la salute?
- La carne va eliminata del tutto?
- Se elimini dalla dieta la carne, il cervello diventa più efficiente?
- Se togli i cibi animali il corpo cambia la sua chimica?
- La scelta veg rappresenta uno scudo contro le grandi patologie?

È la nuova pubblicazione Riza, che ti aiuta ad acquisire tutta la conoscenza necessaria per fare le tue scelte in modo consapevole per il tuo benessere. Scoprirai tutto quello che vorresti sapere e che nessuno ti ha mai spiegato sui grandi temi della salute!
Le risposte dei medici e degli esperti più competenti per fare chiarezza e sfatare i luoghi comuni.

di Vittorio Caprioglio

Un pizzico di **origano** è meglio di tanti farmaci

NON È SOLO UN AROMA DA USARE IN CUCINA: È ANCHE UN BUON DIGESTIVO E UN EFFICACE ANTIBIOTICO

L'utilizzo dell'origano come pianta medicinale risale ai tempi dell'antica Grecia, quando quest'erba veniva prescritta per lenire i disturbi gastrici. Racconta Aristotele che l'origano era usato contro i morsi di serpente, mentre dagli Egizi era ritenuto indispensabile per i processi di imbalsamazione. Quindi quest'arbusto originario del bacino mediterraneo e dal forte odore speziato, è tutt'altro che un semplice aroma da cucina, ma ha proprietà curative importanti: è assai ricco, infatti, di tannini e fenoli (apigenina e luteolina) che gli conferiscono proprietà antinfiammatorie; alcune ricerche condotte dal Abdesselam Zhiri e presentate al congresso Botanica, tenutosi a Dublino nel settembre del 2012, hanno confermato le virtù antinfettive dell'origano.

Il suo infuso rigenera lo stomaco

Un altro studio, pubblicato su *Phytotherapy Research* nel 2000, ha messo in luce le proprietà analgesiche di questa pianta. Per di più i flavonoidi contenuti nell'origano hanno un grande potere antiossidante che aiuta a contrastare l'invecchiamento. Con l'origano potete fare un infuso per digerire bene: mettete a bollire un cucchiaino di sommità fiorite in 250 ml d'acqua per un paio di minuti. Filtrate e bevetene una tazza mezz'ora dopo i pasti. Un infuso simile è utile anche in caso di tosse con catarro e bronchite. Preparatelo con 15 g di sommità fiorite messe per 10 minuti in 1 litro d'acqua bollente: filtrate come al solito e bevetene 2 tazze al giorno. ■

Gli altri impieghi

Un valido alleato in caso di emicrania e cervicalgia

■ ***Soffrite di emicrania e dolori cervicali? Fate macerare per un'ora 100 g di fiori secchi in 500 ml di olio riscaldato a bagnomaria. Poi prendete un tampone, imbevetelo ben bene e massaggiate le parti doloranti.***

■ ***Mescolate 20 gocce di olio essenziale di origano con un cucchiaio di vaselina, uno di lanolina e uno di ossido di zinco: in caso di pruriti o di eczema, applicatelo sulla pelle. Il risultato è ottimo.***

TAIWAN

Previeni le allergie con la perilla

RICCHI DI FLAVONOIDI E OMEGA 3, LE FOGLIE E I SEMI DI QUESTA PIANTA MODULANO IL SISTEMA IMMUNITARIO

di Federica Vuono

La perilla è una pianta erbacea coltivata in Oriente (soprattutto in Cina, Giappone e Corea), dove viene consumata come alimento ma anche impiegata a scopi medicinali. Le sue foglie apportano flavonoidi e vitamina C, mentre dai suoi semi si estrae un olio, ricco di acido alfa-linoleico (appartenente alla serie degli Omega 3), utile per combattere le infiammazioni. Alla perilla sono inoltre attribuite proprietà immunostimolanti e antiallergiche, che ne fanno un rimedio utile contro i disturbi delle vie respiratore, tra cui raffreddore e bronchite, ma anche antianemiche e antidiarroiche.

Attiva i globuli bianchi

Uno studio condotto da ricercatori della Chang Gung University, a Taiwan, ha dimostrato che gli estratti di perilla sarebbero in grado di influenzare, modulandola, l'azione dei neutrofili, globuli bianchi implicati nell'attivazione delle reazioni infiammatorie. Tali effetti confermano l'intensa attività antinfiammatoria e immunomodulante della perilla, capace di interferire con i meccanismi alla base dei processi flogistici.

Si prende in perle

L'olio lenisce i tessuti irritati

*Contro i disturbi intestinali, anche ricorrenti, o per lenire le mucose delle vie respiratorie in caso di infiammazioni dovute a sbalzi di temperatura, aria condizionata o allergie, può essere utile assumere l'olio di perilla (*Perilla frutescens*). Si trova in perle o in capsule e se ne assumono 2 al giorno, una al mattino e una alla sera, con un bicchiere d'acqua.*

KUWAIT

Estratti di **amareno** contro l'osteoartrite

Simile al ciliegio, l'amareno (*Prunus cerasus*) è l'albero che produce le amarene, impiegate soprattutto per realizzare sciroppi, confetture e canditi. Uno studio della Kuwait University ha testato la capacità dell'amareno di ridurre i sintomi dell'osteoartrite, una patologia che colpisce le articolazioni e che viene trattata principalmente con farmaci analgesici. Lo studio ha mostrato un miglioramento dei sintomi della patologia a seguito dell'applicazione topica di estratto di semi di amareno; il trattamento ha infatti prodotto una riduzione del dolore e dell'attivazione delle cellule T CD4, la quale risulta associata al danno articolare. ■ (*F.V.*)

Per le giunture

Bevi il succo diluito

Nei negozi di alimentazione naturale trovi il succo puro ottenuto dai frutti dell'amareno: assunto diluito in acqua, secondo le indicazioni del prodotto, può aiutare contro i processi flogistici che interessano le articolazioni, alla base delle artriti.

L'Aloe Vera Puro succo & polpa da foglia fresca depura e favorisce l'idratazione della pelle eliminando le tossine e favorendo il drenaggio del tessuto adiposo.

Il **Gel rigenerante** stimola la circolazione ed il ritorno venoso.

...e per mantenere il nuovo benessere raggiunto...la **Crema Corpo super idratante** nutre in profondità e tonifica.

IRAN

L'alloro purifica l'aria di casa

GLI OLI ESTRATTI DAL VIGOROSO ARBUSTO AROMATICO SONO DISINFETTANTI. E TENGONO ANCHE LONTANI GLI INSETTI

di Michael Morelli

Sacro a Greci e Romani, che lo consideravano simbolo di sapienza e gloria e ne impiegavano rami e foglie per incoronare poeti, eroi e atleti, l'alloro (*Laurus nobilis*) è una pianta coltivata fin dall'antichità e diffusa soprattutto nei territori costieri del Mediterraneo e in Asia Minore. Noto per le sue foglie aromatiche, l'alloro è prezioso anche per le sue sue virtù medicinali: ha infatti proprietà disinfettanti, antisettiche, stimolanti, sudorifere e digestive. In Medioriente è impiegato inoltre come repellente naturale contro gli insetti. Un team di ricercatori iraniani ha valutato proprio tale attività della pianta, sottoponendo a revisione una serie di studi sul tema. Condotta presso la Tehran University of Medical Sciences, tale verifica ha mostrato come l'alloro sia risultato efficace, in numerose sperimentazioni, nell'allontanare gli insetti, dimostrandosi così un eccellente insetticida naturale.

Usa il mix di oli

Prepara lo spray contro le zanzare

In un flacone in plastica pulito metti 80 ml di acqua distillata, 20 ml di alcol puro e 5 gocce di oli essenziali di alloro, menta e maggiorana, per un totale di 15 gocce. Agita bene il composto e spruzzalo negli ambienti di casa in cui soggiorni: terrai lontane mosche e zanzare. In alternativa, diffondi il suo aroma, con un bruciaessenze.

MICOTHERAPY

L'eccellenza nella Micoterapia

Senti la differenza

- Modula e sostiene il Sistema immunitario
- Migliora la capacità di gestire lo stress psicofisico
- Controlla l'infiammazione

Integratore alimentare a base
di **Reishi (Ganoderma lucidum)**
da agricoltura biologica

Confezione:
flaconi da 30 e 90 capsule

Scopri tutti i nostri micoterapici su:
www.micotherapy.it

100% Da Agricoltura Biologica
SI-EKO-001 - Made in Europe

Prodotto e distribuito da:
A.V.D. Reform Srl Via Enrico Fermi 6, Noceto (PR) tel. 0521 628498

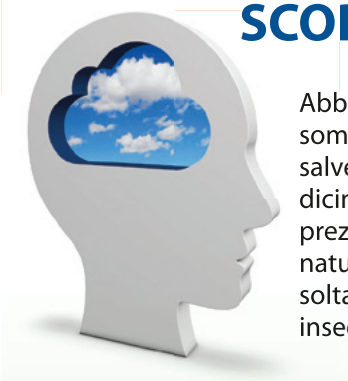
AVD
www.avdreform.it

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli



SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni tel. 02-5820793
http://centro.riza.it - centro@riza.it

CURATI INSIEME A NOI!

I nostri esperti sono a tua disposizione.
Invia le tue domande a salutenaturale@riza.it
indicando il tuo quesito e il nome dello specialista
da cui desideri una risposta

Risponde il dott. G. Guerini Rocco

Ficus e rodiola, la coppia antistress — PAG. 14

Risponde il prof. E. Minelli

Via i dolori all'anca grazie alla quercetina — PAG. 16

Risponde la dott. ssa P. Scarlata

L'escolzia placa l'intestino vivace — PAG. 18

Risponde il dott. ssa C. Molina

Sparisce la cefalea con Iris e Bryonia — PAG. 20

Risponde il dott. ssa M.E. Campanini

Gastrite in viaggio? Bastano tre fiori... — PAG. 22

Risponde il dott. Gabriele Guerini Rocco

Medico esperto di medicina naturale e responsabile del Centro Riza di Medicina Naturale, Milano. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Ficus e rodiola, la coppia antistress

IL MACERATO DI FICO ABBINATO ALLA TINTURA DELLA RADICE SIBERIANA CURA L'ESAURIMENTO

Giovani foglie di fico

Spesso i cambiamenti lavorativi rappresentano una fonte di stress psicofisico: l'intensità della sua portata è stata stimata intorno a 35 su una scala che va da 0 a 100. I vuoti di memoria costituiscono un sintomo tipico di queste condizioni e sono dovuti a scarsa attenzione, espressione del fatto che l'energia psichica è impegnata soprattutto per fronteggiare la nuova situazione, per adattarsi a essa, alle "pressioni" che comporta e impone e quindi è meno disponibile per focalizzarsi su informazioni meno rilevanti e fissarle, memorizzarle. Il vecchio termine "esaurimento" fa riferimento proprio a questo apparente abbassamento del livello di energie psicofisiche.

Forse a causa dello stress (ho cambiato da poco lavoro), ultimamente ho molti vuoti di memoria. Dimentico dove ho messo l'auto, perdo oggetti in casa, faccio fatica a seguire quello che mi dicono le persone... Ho 43 anni, non credo di avere niente di grave e anche il medico dice che probabilmente sono un po' esaurito e per questo mi ha proposto un ansiolitico. Io però sono assolutamente contrario; può consigliarmi qualcosa di naturale per stare meglio? Grazie.

Gianluca, Brescia

Il consiglio del medico

In questi casi sono utili i rimedi adattogeni, che aiutano l'organismo ad affrontare le situazioni di stress assecondando il cambiamento. Tra questi vanno segnalati soprattutto il Ficus carica (oltre a essere un importante rimedio per le gastriti esso è anche un tonico in caso di stress) e la rodiola; il primo va assunto sotto forma di macerato glicerico alla 1 DH: 30 gocce, 2-3 volte al giorno. La rodiola va assunta invece sotto forma di tintura madre, 20 gocce, 2-3 volte al giorno. La cura va proseguita per almeno 2-3 mesi.

Rodiola

La garcinia controlla la fame nervosa

Vi scrivo perché avrei da smaltire qualche chilo, ma il mio problema è che ho sempre fame e pasticcio fuori pasto. Credo di avere la classica "fame nervosa", perché mi sono accorta che quando c'è qualche contrarietà cerco subito qualcosa da sgranocchiare... Però con la sola forza di volontà io non riesco a mettermi a stecchetto. C'è qualche rimedio naturale che può aiutarmi a ridurre l'appetito, a mangiare meno e a tenere il peso sotto controllo? Grazie per la sua risposta.

Monica, Sassari

L'elemento caratteristico della fame nervosa è proprio quello di mettere in scacco la forza di volontà. Questo tipo di situazione va sempre valutata a 360 gradi, perché dipende da numerosi fattori, prima di tutto psicologici. Un integratore, tuttavia, ti può aiutare dal punto di vista fisiologico a non cedere all'appetito fuori pasto.

Il consiglio del medico

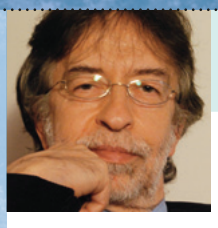
Per placare la fame prova la Garcinia cambogia, in particolare nella formulazione con cromo e zinco, che ne amplificano i benefici sul metabolismo: prendine 1-2 compresse al giorno, prima dei pasti, con un po' di acqua o altra bevanda.

Per saperne di più sulla linea nutraceutica **www.guna.com/it/guna-in-forma**
Per saperne di più sull'azienda **www.guna.it**
Per saperne di più sull'attività sociale **socialhub.guna.it**
Per soddisfare qualsiasi curiosità o ricevere informazioni: **info@guna.it**

Il nostro laboratorio è a Impatto Zero®

GUNA terapie d'avanguardia
GUNA S.p.a. - Milano
www.guna.it
Per informazioni sui Fiori di Bach Guna, scrivi a: **infobach@guna.it**

GUNA segnala il Centralino della Salute AMIOT
Numero Verde 800.385014
per conoscere medici e farmacie di riferimento competenti nelle Medicine Complementari



Risponde il prof. Emilio Minelli

Esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Via i dolori all'anca con la **quercetina**

QUESTO ANTIOSSIDANTE, OTTENUTO DAI CAPPERI E DAL LEVISTICO, RIDUCE L'INFIAMMAZIONE OSTEOARTICOLARE IN CASO DI ARTROSI

Soffro di artrosi (ho 61 anni) localizzata all'anca, e di recente si è aggiunto un dolore al quadricipite. L'osteopata mi ha diagnosticato un'infiammazione al muscolo piriforme; con lui ho fatto alcune sedute, ma finora non è riuscito a ridurre il dolore, che è intenso, soprattutto se cammino, e spesso mi costringe a sdraiarmi. Mi sto imbottendo di antidolorifici, ma vorrei evitarli...

Concetta, Busto Arsizio

Quercetina
È un integratore naturale che si ricava da capperi e levistico: si assume in capsule

L'artrosi, soprattutto all'anca, è il destino comune che la gravità terrestre porta in dono agli abitanti del nostro pianeta. Le giunture e le cartilagini si consumano e dopo un po' compaiono i dolori. Tuttavia l'artrosi, che non è una patologia intensamente dolorosa, può complicarsi con dolori provenienti da contratture muscolari o da infiammazioni dei tessuti connettivali periarticolari. L'approccio terapeutico in questi casi è costituito da una correzione della dieta, che preveda un "taglio" delle carni rosse, dei salumi, dei formaggi stagionati, degli zuccheri e, soprattutto, del sale. Di tutti quei cibi, cioè, che hanno un'azione proinfiammatoria. Da preferire, invece, acidi grassi polinsaturi Omega 3 derivati dal pesce e antiossidanti da frutta e verdura fresche.

Il consiglio del medico

Oltre a intervenire dal punto di vista nutrizionale, si può pensare di aggiungere integratori con attività antinfiammatoria come la ***quercetina***, che riduce il rilascio di mediatori infiammatori e che con la sua attività antiossidante tende a spegnere l'infiammazione dei tessuti. È sufficiente assumerne una capsula a ogni pasto per cicli ripetuti di 20 giorni al mese. A complemento di questa terapia si può aggiungere della ***glucosamina*** solfato in compresse, assumendone 1-1,5 g al giorno per cicli di 20 giorni al mese per 6 mesi.

Cocculus contro il mal di mare

Quest'estate farò una piccola crociera. Io però tendo a soffrire di mal di mare, anche se non costantemente. Le chiedo se ci sono dei rimedi naturali che posso portarmi in viaggio e, se sì, quando li devo prendere...

Antonia, Lecce

La sensibilità al moto ondoso è una sgradevole sensazione che può variare da individuo a individuo e di momento in momento. Vi sono persone, ad esempio, che hanno curato il disturbo con una "stimolazione falsa" trasmessa al sistema vestibolare. Cosa hanno fatto? Hanno ballato sulla tolda della nave mandando uno stimolo di instabilità endogena e la nausea è sparita!

Il consiglio

Per allentare i disagi, prova a stimolare la parte interna dell'avambraccio a due dita trasverse sopra la piega del polso: massaggialo in senso circolare col pollice dell'altra mano. In più, consiglio di assumere ***Cocculus***: se ne prendono 3 granuli sublinguali alla 30 CH il giorno prima di partire e poi 3 granuli mattino e sera, a digiuno, per tutto il viaggio.

Tre Integratori alimentari mirati per digerire specifici nutrienti.

La linea PROVÍDA **ENZYDOC®** è stata sviluppata utilizzando esclusivamente enzimi ricavati da funghi Aspergillus coltivati su base vegetale. Essi sono di fatto gli unici enzimi attivi lungo tutto l'apparato digerente a prescindere dai livelli di acidità incontrati. Le formule enzimatiche di PROVÍDA **ENZYDOC®** sono le uniche studiate per agire a "cascata", un esclusivo metodo che ottiene la completa digestione di: latte, latticini, grassi e glutine.

Una buona digestione dona piacere alla tua alimentazione.

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia
Tel 0331.799193
www.optimanaturals.net

VEGAN OK · GMP · NO OGM

Optima Naturals
A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute

Risponde la dott.ssa Pamela Scarlata

Medico chirurgo esperto in medicina funzionale dell'intestino e Nutrizione. Scrivi a salutenaturale@riza.it

L'escolzia placa l'intestino vivace

LA COLITE CHE COMPARE PRIMA DEL CICLO SI RISOLVE CON GOCCE DI PAPAVERO E FERMENTI LATTICI

A digiuno
I probiotici vanno assunti la mattina a stomaco vuoto, una volta al giorno

Gentile dottoressa, normalmente sono "regolare" ma quando arriva il ciclo, il mio intestino impazzisce! Puntualmente ho veri e propri attacchi di dissenteria, ovunque sia devo andare in bagno, anche 3-4 volte in un giorno. Non mi preoccupo, perché ormai ho capito da cosa dipende e me lo aspetto, però il disagio c'è lo stesso e dura 2-3 giorni al mese. Perché succede? E posso fare qualcosa per stare meglio? Grazie.

Irene, Mantova

Cara Irene, i sintomi intestinali mestruali interessano il 20% delle donne ed esistono diversi studi clinici che dimostrano che le donne che soffrono normalmente di intestino irritabile hanno un aumento dei sintomi fino a 5 volte nel corso del ciclo. Durante il mestruo si verificano una caduta di estrogeni, necessaria per lo sfaldamento dell'endometrio, e un aumento di prostaglandine. Questo provoca il rilascio di sostanze che infiammano l'intestino (dove si trovano numerosi recettori degli ormoni sessuali) e aumenta la percezione del dolore addominale. Tuttavia, le tue frequenti e dolorose scariche diarroiche durante il ciclo, mi fanno pensare a un sottostante stato di colon irritabile.

Il consiglio del medico

Ti suggerirei pertanto di proteggere e rinforzare la tua parete intestinale con dei cicli di 10 giorni al mese, a partire da 7 giorni prima della data presunta del ciclo, con probiotici contenenti ceppi quali Saccaromyces boulardi o Lactobacillus rhamnosus GG da soli, o contenenti formulazioni miste di bifidobatteri e lattobacilli, che abbiano almeno una carica vitale di 5 miliardi di microrganismi.

Utile è poi il papavero della California o escolzia, che pacifica la peristalsi. Si assume al bisogno, in estratto fluido: 20 gocce, 2 volte al dì, 30 minuti prima dei pasti.

L'amaro senza alcool

Nahrin è l'azienda dell'Amaro al Carciofo senza alcool

MADE IN SWITZERLAND

Mangiare cibi pieni di gusto è un piacere per il palato, un po' meno per il fegato.
Se ti piace la cucina ricca o se fegato e digestione hanno bisogno di un aiutino, puoi provare **l'Amaro al Carciofo e erbe alpine della Nahrin Svizzera** e il tuo fegato ti ringrazierà.
Un bicchierino dopo i pasti per una digestione facilitata e più veloce.

Scopri tutta la gamma di oltre 200 prodotti sul nostro sito!

nahrinswisscare

Per avere più informazioni visita:
www.nahrinswisscare.it
TELEFONACI **045 6303803** E-MAIL **info@nahrinswisscare.it**

nahrin SWISSCARE

nutrizione · integratori · fitoestratti · cosmesi · fitocosmesi · aromaterapia · makeup

Risponde la dott.ssa Cristina Molina

Medico omeopata
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Sparisce la cefalea con **Iris** e **Bryonia**

DA ASSUMERE IN GRANULI OMEOPATICI, TOLGONO IL DOLORE CHE S'IRRADIA AGLI OCCHI E COMBATTONO MACCHIE VISIVE E CAPOGIRI

Soffro di frequenti mal di testa, che mi vengono soprattutto di domenica o comunque nei giorni festivi. Di solito cominciano nel primo pomeriggio, con delle macchie visive e un giramento di testa; poi mi "esplode" un dolore che mi costringe a stare ferma e al buio. Vorrei evitare di stare chiusa in casa nel weekend... d'estate! E poi non voglio intossicarmi con i farmaci: cosa consigliate?

Elisa, Torino

Di solito il mal di testa che si presenta a fine settimana può avere differenti motivazioni tra cui il cambiamento del ritmo sonno-veglia rispetto alle consuete abitudini. Nell'arco della settimana siamo concentrati sulle nostre attività, ma quando arriva la domenica "scarichiamo" tensioni e fatica accusando, a volte, qualche malessere. Per riconoscere il rimedio più indicato sono importanti tipo di dolore, localizzazione, periodicità, sintomi. Si deve assumere il rimedio all'esordio dei sintomi, diradando l'assunzione in base al miglioramento.

Il consiglio del medico

Il tipo di dolore che descrivi, le macchie visive, la frequenza degli episodi sono tipici di Iris versicolor, "il gladiolo blu", dal cui rizoma si ricava il rimedio da assumere alla 9 CH, 3 granuli 2-3 volte al giorno. Nel caso in cui si presentasse anche un rossore delle congiuntive, il rimedio consigliato è Glonoinum 5 CH con le stesse modalità del rimedio precedente. Se il dolore si localizza in zona frontale e occipitale e hai l'esigenza di stare immobile, perché il sintomo peggiora solo aprendo gli occhi, il rimedio adeguato è Bryonia, 9 CH, 3 granuli 2-3 volte al giorno.

Eudren®

Trattamento completo per il benessere del microcircolo e la diuresi fisiologica

Eudren® Capsule

Integratore alimentare a base di:
Rusco, Ippocastano e Vitis Vinifera per la funzionalità del microcircolo.
Solidago per il drenaggio dei liquidi corporei.
Pino Marittimo e Curcuma per favorire l'azione antiossidante. Senza glutine.

Eudren® Crema

Trattamento topico dermofunzionale viso/corpo con:
X-Solve®, Rusco, Centella Asiatica, Ginkgo Biloba, Ippocastano, Vitamina A-E-C.
Dermatologicamente testata.

RICERCA PRODOTTI FARMACEUTICI

www.errepieffe.it

L'efficacia che fa la differenza

info@errepieffe.it

Le risposte della floriterapeuta

Maria Elisa Campanini e Marilena Zanardi, psicologhe e floriterapeute, ti offrono consigli personalizzati per curarti con i rimedi floreali. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Gastrite in viaggio? Bastano **tre fiori**...

SE NUOVI CIBI E TRASFERTE IRRITANO LO STOMACO, PRENDI SUBITO BAUHINIA, CROWEA E BOTTLEBRUSH

Bahuinia
È l'essenza australiana che rende meno sensibili ai cambiamenti

Mancano poche settimane alle sospirate vacanze, che quest'anno mi porteranno in Oriente per due settimane. Sognavo da tempo questo viaggio, ma ora che la partenza si avvicina sono preoccupata per il cambiamento di alimentazione, visto che sono delicata di stomaco e visiterò Paesi tropicali dove il cibo è piuttosto piccante. Mi potete consigliare qualche fiore per partire più rilassata e prevenire eventuali disturbi gastrointestinali?

Costanza, Milano

Assieme alle precauzioni necessarie quando si affronta un viaggio in Paesi esotici (come evitare il consumo di verdure e carni crude, frutta non sbucciata, acqua o bevande non sigillate) ti consigliamo una miscela di fiori australiani per facilitare l'adattamento dell'organismo a una diversa alimentazione, con particolare azione protettiva sul tubo digerente. ***Bauhinia*** e ***Bottlebrush***, utilissimi in caso di ipersensibilità ambientale, ti aiuteranno a contrastare le eventuali difficoltà psicofisiche nei confronti di cibi nuovi e diversi, e a prevenire malassorbimento, fermentazioni, crampi o coliche. Puoi associare questi fiori a ***Crowea***, rimedio elettivo per l'ansia e le sue somatizzazioni gastriche, che ti sarà di grande aiuto per calmare paura e agitazione prima della partenza, e migliorare la funzionalità digestiva in caso di gastrite, bruciori o pesantezza di stomaco.

Il consiglio del medico

Queste essenze possono essere di aiuto sia a chi ha in programma viaggi in Paesi lontani, sia a chi, soggiornando "fuori casa" o in albergo, manifesta una eccessiva sensibilità o intolleranza ai cambiamenti di alimentazione. Versa 4 gocce di ognuna in un flacone da 30 ml riempito con acqua e un cucchiaino di brandy e assumine 7 gocce 4 volte al dì, a digiuno, prima di partire e durante il viaggio.

IL NUOVO LIBRO DI RAFFAELE MORELLI

“Nel profondo del nostro cervello è presente spontaneamente l’energia dimagrante. Per attivarla, per farla sbocciare, basta seguire alcune semplici anti-regole. E poi dimagrire verrà da sé”

IN LIBRERIA

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

facebook
Centro Riza di Medicina Naturale

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

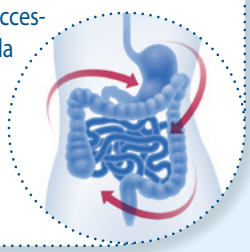
Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano é costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile , problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.
E' possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo- mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico di medicina generale, psicoterapeuta, esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

La luce di luglio nutre l'organismo

GIORNATE LUNGHE E NOTTI BREVI CELEBRANO L'AVVENTO DELL'ESTATE. SFRUTTA LA SUA CARICA ENERGETICA PER PROTEGGERE GLI ORGANI DEBILITATI DALL'AFA. **E SCEGLI I PROTAGONISTI DEL MESE PER RIGENERARLI**

a cura di ***Daniela Marafante,*** medico psicoterapeuta

Il gelsomino
Combatte stanchezza e sbalzi d'umore
Il miglio
Il suo olio è il miglior ricostituente anti caldo
Il verbasco
Si usa in infuso o in capsule ai primi sintomi d'otite

Cosa succede adesso in natura e nel tuo corpo

COME LA TERRA È INARIDITA DALL'AFA DI LUGLIO, COSÌ NELL'ORGANISMO AUMENTA IL RISCHIO-DISIDRATAZIONE. CHE GENERA DEBOLEZZA E SFIANCA VENE, RENI E PELLE

Luglio è un mese maschile, il mese del gagliardo "solleone". Ma il processo di inaridimento che in questa stagione interessa la natura riguarda in modo speculare anche il nostro organismo, ora più che mai esposto ai rischi della disidratazione. Così come in campagna le piante si afflosciano a causa dell'afa, la terra (ovvero l'epidermide del terreno) si sgretola e gli animali assetati ricercano tane fresche e ombrose, così il nostro corpo ora richiede un surplus di liquidi, che gli andranno procurati con un'alimentazione ricca di vegetali e succhi idratanti e con i bagni. A livello corporeo il caldo intenso di mezza estate mette a dura prova il sistema circolatorio, rallenta i processi di diuresi, asciuga le mucose (anche quelle degli occhi, che adesso si irritano più facilmente), aumenta lo stato di infiammazione e abbassa le difese: ecco perché adesso sono più frequenti le cistiti, le micosi, le otiti e le infezioni delle vie aeree. Per evitarle, bisogna sostenere il sistema immunitario.

Il sole

Fa impennare il bisogno d'acqua e di sali minerali

L'astro di piena estate aumenta il desiderio di acqua, elemento femminile per eccellenza: per contrastare l'effetto debilitante del clima estivo, bisogna mantenere fluidi sangue, linfa e urine bevendo di più, soprattutto a digiuno e quando non si ha sete.

La luna

Quando è nuova, favorisce la depurazione

Nei giorni che precedono e seguono il novilunio del 4 luglio, ogni sera fai un bagno tiepido con mezzo chilo di sale marino: così smuovi le tossine e gli acidi urici che provocano stanchezza. Con la luna piena del 20, occhio alle scottature!

La terra

Vive la fase di massima espansione energetica

In campagna inizia la stagione della mietitura e comincia la raccolta dei frutti più ricchi di vitamine e di zuccheri buoni: la natura esprime il massimo della sua vitalità e la trasferisce nelle erbe curative che fioriscono in questo periodo.

Le cure naturali

Le risorse di luglio per la tua salute

L'olio di miglio

Ricco di vitamine e di grassi buoni, combatte la stanchezza tipica di questo periodo dell'anno.

L'echinacea

In tintura o come olio, potenzia l'immunità e ti aiuta ad adattarti meglio al nuovo clima.

Il gelsomino

L'aroma dolce delle sue corolle allenta le tensioni e regola il ciclo alterato dalle alte temperature.

Saint John's Wort

I raggi solari "assunti" in dosi eccessive rendono più sensibili pelle e mucose: ecco il fiore che ti protegge...

Focus: l'orecchio

È l'organo che a luglio esige più cure per prevenire otiti e nevralgie

Il surplus di calore alternato a sbalzi termici infiamma il condotto uditivo. Scopri come rinforzarlo.

IL SUPER INTEGRATORE

L'olio di miglio depura il sangue e ringiovanisce i tessuti

FONTE DI ZINCO E SILICIO MA PRIVO DI GLUTINE, FORTIFICA PELLE E UNGHIE. E, GRAZIE AL SUO NOTEVOLE CONTENUTO DI GRASSI BUONI, ABBASSA ANCHE COLESTEROLO E TRIGLICERIDI ED ELIMINA I DOLORI

Fa bene anche perché

È un portentoso ricostituente

Combatte la rigidità: i minerali del miglio rigenerano ossa e muscoli e rendono elastiche le articolazioni.

È anti stanchezza: il miglio è calorico ma è anche un buon tonico metabolico e combatte l'affaticamento estivo.

Previene le anemie: grazie al suo contenuto di ferro e proteine, stimola la produzione di globuli rossi.

Soprattutto a luglio, nel mese centrale dell'estate, le parti più esterne del nostro corpo ed esposte all'azione sfiancante del caldo, come la pelle e i capelli, hanno bisogno di un surplus di protezione: glielo fornisce l'olio di miglio, ricavato da uno dei cereali più vigorosi e nutrienti che l'uomo coltiva fin dall'antichità. Originario dell'Africa e dell'Asia, il miglio si consuma in chicchi, fiocchi, farina, latte e sotto forma di olio, racchiuso in pratiche perle deglutibili; in quest'ultima versione, i nutrienti del miglio vengono subito metabolizzati dall'intestino e poi redistribuiti a tutto l'organismo, con un effetto depurativo, energizzante e anti stanchezza. Fra l'altro, il miglio è l'unico cereale non acidificante, e questa sua caratteristica lo rende un portentoso antinfiammatorio naturale.

Come si assume

In perle, sempre a digiuno

Richiedi in farmacia o in erboristeria le perle di olio di miglio; assumine una la mattina prima di colazione, con un bicchiere di acqua naturale. Ti consigliamo di proseguire la cura per tutti i mesi estivi, e di ripeterla (per 30 giorni) a ogni cambio di stagione.

Uno scrigno di minerali

Nel germe del chicco sono presenti aminoacidi e grassi buoni (utili per abbassare il colesterolo), alte dosi di silicio (ben 550 mg l'etto), indispensabile per la salute delle unghie e del cuoio capelluto, ma anche calcio, potassio, zinco, magnesio, fluoro e ferro, combinati con un prezioso mix di vitamine A, C e del gruppo B, come tiamina, biotina e riboflavina, tutte sostanze fondamentali per il corretto metabolismo cellulare e per il sostegno dei tessuti articolari.

Provalo in queste combinazioni: ne raddoppi l'efficacia terapeutica

L'olio di miglio, se viene abbinato alle erbe e ai cibi che hanno particolare affinità con la sua specifica composizione chimica, si trasforma in un vero e proprio farmaco naturale. Scopri quanti disturbi può curare...

Mescolato all'olio di sesamo, evita carie e afte

Al mattino, dopo colazione, apri in un cucchiaino una perla di olio di miglio, aggiungi dell'olio di sesamo, metti in bocca questa miscela e tienila per 1-2 minuti nel cavo orale, poi risciacqua. È un antico trattamento indiano che disinfetta le mucose della bocca e rinforza lo smalto dei denti.

Con il latte di mandorle rinfoltisce i capelli sfibrati

Per preservare le chiome dai danni dall'esposizione al sole, al vento, al cloro e alla salsedine, prendi la tua perla di olio di miglio insieme a un bicchiere di latte di mandorle: ricco di acidi grassi e vitamina E, mantiene i capelli soffici, li rinfoltisce e ne previene la caduta.

Con l'olio di carota, prolunga la tintarella

L'associazione degli oli di miglio e carota evita le macchie solari e le scottature e prolunga il colorito dorato della pelle. Anche l'olio di carota si trova in perle: se ne assume una la mattina, con la perla di olio di miglio.

Contro le micosi con l'essenza di Tea tree

Abbinato all'olio essenziale di Tea tree (melaleuca), l'olio di miglio rende più forti ed elastiche le unghie e combatte le micosi; l'olio di miglio va assunto sia per via orale che applicato sulle unghie. Aprine una perla in un cucchiaino, unisci 2 gocce di olio di Tea tree e massaggia sulle unghie di mani e piedi.

L'ALLEATA DI STAGIONE

L'echinacea
Alza le difese e così non ti am

SI ASSUME IN TINTURA E CREA UNO SCUDO AI BATTERI CHE, ANCHE D'ESTATE, INFETTANO ORECCHIE, BRONCHI, NASO E GOLA. CHE A LUGLIO SI POSSONO INFIAMMARE FACILMENTE A CAUSA DELL'ARIA CONDIZIONATA

Basta un colpo d'aria dal finestrino dell'auto in una giornata di grande caldo, e la sera ci si ritrova con il mal di gola o un dolore sordo che dall'orecchio si irradia alla guancia e al collo, provocando febbricola e malessere. Se in passato si è già sofferto di questi disturbi, è meglio non farsi trovare impreparati e tenere a portata di mano l'echinacea, uno dei rimedi migliori che la natura offre contro le infezioni batteriche (causa della maggior parte delle otiti estive, dovute al contatto con l'acqua di mare, lago e piscina); oltretutto è anche un ottimo antinfiammatorio e un buon immunostimolante, che rinforza le difese delle vie aeree.

Olio essenziale
Dall'echinacea si estrae anche un olio essenziale ad azione antisettica: è ottimo per trattare le verruche e le cicatrici che formano cheloidi

COME AGISCE

È un antibiotico privo di effetti collaterali

L'echinacea stimola la reattività delle difese naturali, ci rende più forti e resistenti in caso di contagio e, soprattutto in estate, fa diminuire il rischio di infezioni se, per esempio, dovesse capitare di immergersi in acque non proprio pulite. Ecco perché è davvero importante giocare d'anticipo, assumendone gli estratti come trattamento preventivo, a partire da due settimane prima di partire in vacanza.

mali in vacanza

La margherita che elimina i germi

L'echinacea (*Echinacea purpurea o angustifolia*) è una pianta erbacea perenne, originaria dell'America settentrionale, molto usata dalle popolazioni indigene come rimedio terapeutico. Nelle radici e nei fiori, simili a grosse margherite rosa, sono concentrati i principi attivi, tra cui soprattutto l'echinaceina, un derivato dell'acido caffeico, che stimola il sistema immunitario e svolge anche un'azione antibatterica, fungicida e antivirale. Grazie alla significativa concentrazione di flavonoidi, poi, la pianta è anche un ottimo antinfiammatorio ad ampio spettro. (*G.B.*)

Prendila così

Purpurea per prevenire Angustifolia per curare

In fitoterapia si usano due varietà di echinacea, la purpurea e la angustifolia.
La varietà **purpurea** si usa in genere a scopo preventivo, per stimolare il sistema immunitario; quella **angustifolia** è preferita, invece, quando i sintomi sono già comparsi, specie se si accompagnano a raffreddore, catarro o mal di gola, perché ha un effetto antimicrobico più accentuato.

■ *Puoi prenderle entrambe sotto forma di tintura madre: 60 gocce, sciolte in un generoso bicchiere d'acqua a temperatura ambiente, 3 volte al giorno.*

LA STRATEGIA VINCENTE

Per evitare di ammalarti di otite e di mal di gola d'estate, dopo il bagno svuota sempre molto bene le orecchie, reclinando la testa e facendo colare il liquido rimasto all'interno. Poi tampona con delicatezza con l'aiuto di un asciugamano di cotone.

STRONCA L'INFEZIONE SUL NASCERE

Portala sempre con te. Anche in viaggio

Gli estratti di echinacea sono molto utili anche se sono già comparsi fastidi e dolori all'orecchio e mal di gola, perché la pianta ha un notevole effetto antibatterico, tanto che prima della scoperta della penicillina era uno dei pochi rimedi efficaci contro le infezioni e le setticemie. Quando l'otite è passata, poi, una cura da una settimana a base di echinacea aiuterà a evitare le ricadute.

LA PIANTA AMICA

Il gelsomino previene gli sbalzi d'umore

A DIFFERENZA DEI FARMACI, LE ERBE LAVORANO SU CORPO E PSICHE IN MODO DOLCE MA EFFICACE. PER VINCERE LA STANCHEZZA ESTIVA, AFFIDATI AL "FIORE DELLA SERENITÀ"

Non è il "falso gelsomino"
Attenzione a non confondere il vero gelsomino con il Rincospermum, che spesso viene usato per decorare i balconi. Più resistente al freddo, ha fiori sempre bianchi ma meno profumati

È il simbolo del femminile

Secondo un'antica leggenda orientale, i gelsomini sono stelle precipitate sulla terra per troppa curiosità. E proprio perché sprigionano il massimo profumo dopo il tramonto, i loro fiori a 5 petali sono sacri agli "astri" che splendono di notte: la Luna e Venere, che governano l'equilibrio neuroendocrino femminile. Non a caso il gelsomino è associato all'aspetto generativo della Grande Madre, incarnato da Afrodite in Grecia, Ishtar a Babilonia, Venere a Roma. E per questa sua carica positiva, viene considerato il "fiore della serenità".

di Marilena Zanardi, psicologa e floriterapeuta

Gli antichi sapevano bene che ogni periodo dell'anno ha una sua pianta-guida, un fiore o un'erba da tenere sempre accanto a noi (o dei quale utilizzare gli estratti), per riportare il corpo e la mente in sintonia con l'energia della stagione: ritrovare quest'armonia è la prima "medicina" contro le dissonanze che ci allontanano dalla natura e, nel tempo, aprono la strada a malesseri e disturbi di varia entità.

Fra i vegetali estivi dotati di una speciale attitudine curativa, a luglio abbiamo scelto come talismano verde il gelsomino: è un arbusto perenne dai piccoli fiori bianchi o appena rosati che riempiono le serate con il loro aroma intenso e sensuale e che, proprio grazie ai suoi lunghi tralci

Tieni vicino a te un rametto fiorito: è antidepressivo

Le medicine tradizionali usano da sempre le corolle del gelsomino per le loro virtù curative, sia sotto forma di infuso che distillandone l'olio essenziale. Un tempo in Occidente la pianta veniva usata per l'alboterapia, che consisteva nel circondarsi dei suoi fiori bianchi per aspirarne l'aroma e curare ansia e depressione. D'estate, portane con te un rametto fiorito o mettine un mazzetto in vaso sulla scrivania. In Cina i fiori del Jasminum sambac vengono essiccati per produrre un tè che attenua l'emicrania.

L'infuso

Freddo o tiepido, aiuta a digerire

L'infuso di gelsomino, che puoi preparare anche con i fiori freschi, è ottimo per pasteggiare perché migliora la digestione dei grassi: basta un pizzico di fiori per ogni tazza d'acqua, da far bollire per 10 minuti.

L'olio essenziale

Allevia le tensioni e i disturbi mestruali

L'olio essenziale di gelsomino dev'essere sempre di tipo biologico. È sufficiente massaggiarne una goccia sui polsi e sulle tempie la mattina dopo la doccia. Applicato sulla fascia lombare e addominale, prima e durante il ciclo, allevia nervosismo, gonfiore e dolori.

flessibili che si arrampicano su grate e balconi, ben rappresenta l'energia avvolgente del mese centrale dell'estate.

Riequilibra il sistema nervoso

Quando ansia, calo libidico e disturbi del ciclo ci segnalano che abbiamo "scaricato le batterie" del sistema neuroendocrino, possiamo ricorrere all'olio essenziale di gelsomino che, secondo studi recenti, è in grado di riattivare la secrezione degli ormoni ipofisari.
Oltre a essere antidepressivo e afrodisiaco, il gelsomino esercita un effetto a un tempo tonico e rilassante sul sistema nervoso, attenua lo stress e previene gli sbalzi d'umore.

LA SCHEDA BOTANICA

Il gelsomino, originario del Medio ed Estremo Oriente, arriva in Europa con la dominazione araba: le specie coltivate all'aperto sono il Jasminum officinalis e il Jasminum sambac, dalla fioritura abbondante e inebriante; il Jasminum grandiflorum, invece, va riparato in casa d'inverno.

IL FIORE CALIFORNIANO

Saint John's Wort ti salva dai danni del sole

PREPARATO CON LE COROLLE DELL'IPERICO, TI METTE AL RIPARO DALL'ECCESSO DI RADIAZIONI LUMINOSE. ED EVITA ANCHE MACCHIE E ALLERGIE

Con i loro petali aperti a raggiera dal brillante colore giallo-oro, le corolle dell'iperico sembrano davvero il simbolo della luce solare, ora al massimo della sua forza, nel pieno dell'estate. Con le infiorescenze di questa pianta, ampiamente utilizzata in erboristeria per il trattamento di stati depressivi, si prepara Saint John's Wort, un rimedio floreale californiano indicato per prevenire e contrastare tutte le problematiche psicofisiche legate all'esposizione alle radiazioni solari. L'essenza si rivela di particolare giovamento per le persone con la pelle sottile, che manifesta reazioni di fotosensibilità. È inoltre consigliata ai bambini, agli anziani, a chi soffre di allergie cutanee e a chi sviluppa facilmente eritemi, arrossamenti, lentiggini e macchie scure. Questo fiore "luminoso" è poi indicato per chi ha paura del buio e avverte sensazioni di angoscia e irrequietezza al calare della notte, oppure per chi dorme male, in modo discontinuo o con sonno agitato e turbato da brutti sogni. *(M.E.C.)*

QUANDO SERVE

Se non tolleri luce e calore

Affidati a Saint John's Wort in questi casi:

- *Hai la pelle chiara e delicata, che si scotta facilmente, e ti dà fastidio esporti al sole.*
- *Soffri spesso di eritemi e allergie cutanee.*
- *Il tuo sonno è irregolare e inquieto, con incubi, risvegli precoci e sudorazioni.*
- *Hai un temperamento meteoropatico, con facilità alla depressione.*

Come si usa

Per via orale

Versa 4 gocce di Saint John's Wort in una boccetta di vetro scuro da 30 ml con contagocce, aggiuni 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Il dosaggio è di 4 gocce 4 volte al giorno.

Salvaguarda la pelle dalle scottature e dagli eritemi

In spiaggia, in piscina o in alta quota, difendi la pelle dalle radiazioni con un olio o una crema ad alta protezione arricchiti da Saint John's Wort, emulsionandone 10 gocce ogni 50 ml. Il rimedio può anche venire diluito in acqua naturale, da nebulizzare frequentemente sulla pelle durante l'esposizione.

a cura della Direzione Programmazione e Sviluppo

RINGIOVANISCI CON L'ACQUA

L'acqua è fondamentale per il benessere e la salute del nostro organismo, mentre il magnesio consente a cervello, cuore e massa muscolare di lavorare al meglio. Grazie al magnesio è più facile regolarizzare l'intestino, potenziare le difese e migliorare l'umore. Ecco perché ogni giorno entrambi questi elementi vitali non devono mancare.

in collaborazione con Acqua Lindos

Idrata il tuo corpo. Così ti rigeneri in un solo giorno!

DOCCIATURA CALDA

- Rilassa i muscoli
- Combatte la fatica
- Allevia il mal di testa
- Riduce il gonfiore
- Attenua l'ansia
- Migliora la respirazione
- Rimuove le tossine dalla pelle
- Apre e pulisce i pori prevenendo l'acne

Ci vogliono 8 bicchieri d'acqua al giorno per garantire all'organismo il funzionamento ottimale di organi e tessuti. E se 4 di questi bicchieri sono di un'acqua ricca di magnesio, i benefici saranno ancor più evidenti. L'acqua è benefica anche se la si impiega esternamente per docciature calde e fredde: oltre a ripulire la pelle, vince stress, fatica, malumore e non solo…

DOCCIATURA FREDDA

- Stimola il sistema immunitario
- Aumenta la capacità di concentrazione
- Previene influenza e raffreddore
- Fa produrre ormoni antidepressivi
- Aiuta a bruciare più calorie
- Libera la mente
- Rende la pelle luminosa
- Contrasta la perdita dei capelli

lindos TERME DI BOGNANCO

Acqua LINDOS Terme di Bognanco www.bognanco.net - info@bognanco.it
tel. +39 0324 234109 - 800 12.64.53. Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.
Oppure direttamente a casa tua chiamando uno dei numeri indicati.

Seguici su

L'ORGANO DA PROTEGGERE

Rinforza l'orecchio

Così eviti otiti e nevralgie

A LUGLIO GLI ORGANI DELL'UDITO VANNO SOGGETTI A FORTI STRESS AMBIENTALI, E DIVENTANO PIÙ DEBOLI E PIÙ SENSIBILI. COSÌ SI SPIEGA PERCHÉ IN QUESTO PERIODO DELL'ANNO HANNO BISOGNO DI UN SOSTEGNO SPECIALE

■ *di Pietro Fornari,* medico

Con luglio l'estate arriva veramente, portando con sé cambiamenti non solo di clima e di abitudini. Si modifica il modo di "sentire" noi stessi e la realtà che ci circonda: si amplificano le emozioni legate ai sensi e si diventa più ricettivi in sintonia con la pienezza dettata dalla grande energia di questo mese meraviglioso. Nel contempo, però, si modifica anche il nostro equilibrio, cioè il modo di stare nella realtà stessa: ci si muove di più, ci si muove diversamente, "si sta" con un'altra prospettiva.

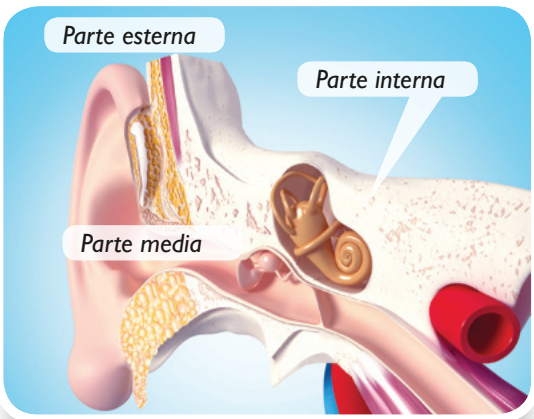
Le percezioni ora sono amplificate

Tutta la nostra persona vive questa amplificazione sensoriale, ma, come sempre, ci sono parti del corpo che più di altre sono in piena sintonia con quanto accade in natura e che, perciò, possono andare incontro a un particolare *surmenage* che le espone a debolezza e malanni. A luglio questi organi sono le orecchie.

Il simbolismo

La sua forma ricorda un feto che assorbe stimoli dal mondo esterno

La parte esterna dell'orecchio richiama alla mente l'immagine di un feto rovesciato, come se fosse pronto per il parto. Questa analogia non è però solo formale: studi ormai accertati evidenziano che l'orecchio è riccamente innervato e che tali innervazioni sono in rapporto sia con le parti viscerali (attraverso legami con il nervo vago), sia con la colonna vertebrale (attraverso legami con i nervi spinali), sia infine con il cervello (attraverso alcuni nervi cranici). Su queste osservazioni si basa, tra l'altro, l'auricoloterapia che, stimolando i punti dell'orecchio corrispondenti ai vari distretti corporei, dà un contributo alla cura di patologie importanti come l'ipertensione, l'asma, la cervicalgia, la lombosciatalgia, le cefalee, la stipsi, alcuni problemi mestruali, le tensioni muscolari e i problemi della postura. Anche in questo caso, quindi, vediamo come l'orecchio sia un crocevia di stimoli e come quindi il suo "sentire" non riguardi solo le onde acustiche e l'equilibrio, ma l'intera situazione del corpo e della psiche.



Le orecchie governano anche il nostro equilibrio

Le analogie tra l'orecchio e il mese di luglio sono molteplici. Intanto la parte più esterna del condotto uditivo è una sorta di imbuto atto a recepire suoni e rumori che il timpano trasforma in stimoli bioelettrici da inviare al cervello, ed è simbolo dell'aspetto di amplificazione sensoriale tipico di luglio. La parte interna formata dalla coclea, dai canali semicircolari e dal vestibolo, si occupa invece del mantenimento dell'equilibrio della persona nello spazio, sia in quiete sia in movimento, ed è perciò intrinsecamente legata al nuovo assetto psicofisico che l'estate, con il suo clima caldo e le giornate più lunghe e luminose, ci richiede.

Scopri come si cura

Con queste erbe ti liberi da irritazione e dolore

Non essere in sintonia con l'amplificazione dell'essere e del sentire tipica di luglio può creare uno stress specifico e infiammare le orecchie. Per questo nelle prossime pagine troverai le erbe su misura per la salute dell'apparato auricolare, da usare sia come prevenzione che in caso di disturbi.

AI PRIMI SINTOMI DELL'OTITE

Virus e batteri che si accumulano insieme al cerume sono la causa principale delle otiti. I sintomi sono dolore, febbre, riduzione dell'udito e talora fuoriuscita di pus dall'orecchio. In questi casi, un valido alleato è il **verbasco**, *da usare in capsule o infuso.*

Scegli il verbasco A PAG. 40

PER RISOLVERE SUBITO L'INFEZIONE

Se poi il dolore dell'otite s'irradia in tutta la testa e coinvolge il nervo faciale o il nervo trigemino, è utile il trattamento con l'olio essenziale di **ravensara**: *analgesico e decongestionante, si usa per suffumigi o si applica direttamente nell'orecchio.*

Usa l'olio di ravensara A PAG. 42

E come rimedio tuttofare...

Per pulire e mantenere ben disinfettate le orecchie, a luglio e durante tutta l'estate, intingi l'angolo di un fazzoletto di cotone in poco* olio di cumino nero *e passalo all'esterno dell'orecchio e nella cavità auricolare. È un antico ma valido rimedio, adatto anche per i bambini che durante l'estate (e non solo) soffrono di otiti ricorrenti. Una goccia di olio di cumino sotto le narici, invece, tiene lontano il raffreddore.

Il verbasco

Ecco la soluzione vincente se l'otite è già in atto

I SUOI FIORI E LE SUE FOGLIE DISINFIAMMANO L'ORECCHIO, RIDUCONO LE SECREZIONI E DANNO SOLLIEVO AL DOLORE

L'otite arriva senza preavviso e spesso si manifesta di notte, con fitte sorde che si fa fatica a sopportare, mentre l'infiammazione avvolge tutto il viso, scendendo spesso anche alla gola. Quando l'orecchio incomincia a far male, il verbasco (o tasso barbasso) ti aiuta a rendere meno acuti i sintomi, decongestionando l'area tumefatta con un effetto rinfrescante e lenitivo. Se assunta per via orale, poi, questa erba ha anche un effetto leggermente sedativo, che rende più tollerabile il dolore.

Attenua i sintomi

Il verbasco (*Verbascum thapsus*) è una pianta erbacea molto comune, simile a una grossa spiga verde. Le sue foglie racchiudono un mix di flavonoidi, saponine, mucillagini, fitosteroli, oli essenziali glicosidi amari e tannini dall'azione emolliente e decisamente antinfiammatoria. È una pianta preziosa non solo per la salute delle orecchie, ma anche per il benessere di tutte le vie aeree.

Le foglie e i fiori della pianta si possono trasformare in decotti da assumere per via orale o da impiegare anche come impacchi, da usare esternamente, posizionandoli sulla guancia o all'interno dell'orecchio, per decongestionare l'area e attenuare i sintomi dolorosi. Con i fiori del tasso barbasso messi a macerare nell'olio d'oliva un tempo si preparava un unguento per curare i geloni e le emorroidi. (*G.B.*)

DOPO IL MARE E LA PISCINA

Impedisce ai batteri di aderire alle mucose

Se hai trascorso una giornata tra tuffi e nuotate, alla sera prendi una tazza di decotto di verbasco: le continue immersioni in acqua, infatti, dilavano il film protettivo che avvolge il canale uditivo, rendendo l'orecchio più vulnerabile agli attacchi batterici. Anche gonfiore, fitte, senso di calore e prurito associati alle infiammazioni auricolari trovano sollievo grazie a questa pianta, molto efficace per sedare i fenomeni infiammatori locali. In più, il verbasco ha anche un blando effetto antimicrobico, che scoraggia l'attecchimento dei batteri infettanti alle mucose di orecchio, naso e gola.

Si utilizza così

Il suo impacco rinfresca e sgonfia

Oltre al dolore, che può essere molto intenso, a dare fastidio in caso di otite è anche l'infiammazione che s'irradia lungo la guancia e gonfia le ghiandole del collo. L'impacco di verbasco può attenuare il problema. Prepara un decotto concentrato, lascialo raffreddare e filtralo in un colino sottile. Imbevi una pezza di cotone e applicala sull'area tumefatta per 10-15 minuti.

■ **Per i gargarismi -** Con lo stesso decotto, poi, puoi fare anche dei gargarismi che ti aiutano a dare sollievo al mal d'orecchi o alla faringite che rendono difficile la deglutizione e infiammano le tonsille. Il collutorio al verbasco è utile anche in caso di afte e di piccoli ascessi.

IN DECOTTO O COME ESTRATTO

Assumilo 2-3 volte al giorno

Usa il decotto di foglie e fiori di verbasco (un cucchiaio abbondante in un bicchiere d'acqua, da cuocere per 5 minuti e da filtrare molto bene): bevine 2-3 tazze al giorno. Per un'azione d'urto, prova ad assumere anche l'estratto secco di verbasco, nelle dosi di 300-600 mg al giorno.

Tasso "barbasso"
I fusti del verbasco sono ricoperti da una leggera peluria, simile a una specie di "barba": da qui discende il nome popolare della pianta

LE ORIGINI DEL SUO NOME

Nell'antichità il verbasco veniva usato come stoppino per le lucerne e il suo nome popolare, tasso barbasso, deriva dal latino "barbascum", cioè "barbato", perché la pianta è ricoperta da una leggera peluria.

L'olio di ravensara risolve subito l'infezione

L'ESSENZA OTTENUTA DA QUESTA PIANTA ORIGINARIA DEL MADAGASCAR DECONGESTIONA LE MUCOSE IRRITATE

Ha un'azione analgesica e antibatterica

Per prevenire complicazioni è bene intervenire già ai primi sintomi dell'infiammazione con l'olio essenziale di ravensara. Ricavato dalle foglie e dai giovani getti della Ravensara aromatica, pianta diffusa in Madagascar e nelle Isole della Réunion, è un olio antibatterico dal fresco profumo di anice.

Alle nostre latitudini, luglio è il mese più afoso e umido dell'anno, e crea intorno a noi - in particolare nelle città - l'ambiente ideale per la crescita e la rapida diffusione di germi altamente infettivi. Sui mezzi di trasporto e nei luoghi pubblici, ma soprattutto nei filtri dei condizionatori con i quali si viene quotidianamente a contatto in casa, negli uffici e sui mezzi di trasporto, allignano spore, muffe o batteri. Il contatto con questi microrganismi favorisce la produzione di muco nelle vie respiratorie alte ma soprattutto all'interno dei condotti uditivi. E queste secrezioni, se non vengono eliminate a mano a mano che si formano, comprimono i nervi locali e innescano fenomeni infiammatori di varia entità, come nevralgie, faringiti, tonsilliti, sinusiti e otiti: ancora più difficili da guarire perché fa caldo, si suda e il sudore si trasforma in un ulteriore veicolo di infezioni. Nel caso delle otiti, poi, l'abitudine a toccarsi le orecchie con le dita aumenta il rischio di provocare lesioni che possono favorire una sovrainfezione. (*M.Z.*)

Respira i suoi vapori

L'olio di ravensara è ideale per i suffumigi: ne bastano 5 gocce in una bacinella d'acqua bollente per sgonfiare le mucose, facilitare il drenaggio delle tossine infiammatorie, migliorare la respirazione e contrastare otiti e sinusiti.

Come tampone

Va applicato ogni sera

In caso di otite, prima di coricarti, diluisci 6 gocce di olio di ravensara in un cucchiaino d'olio di oliva, inzuppa un batuffolo di cotone, strizzalo e inseriscilo (senza spingere a fondo) nell'orecchio. Al mattino elimina il tampone e ungi con 3 gocce di ravensara la conca dell'orecchio.

Fiori di Bach, serenità ritrovata!

La crema mille usi!

Rescue® Cream, l'Originale combinazione di essenze floreali del Dr. Bach. Addolcente, lenitiva ed emolliente, in soccorso alla tua pelle delicata.

Senza parabeni, lanolina e profumo.

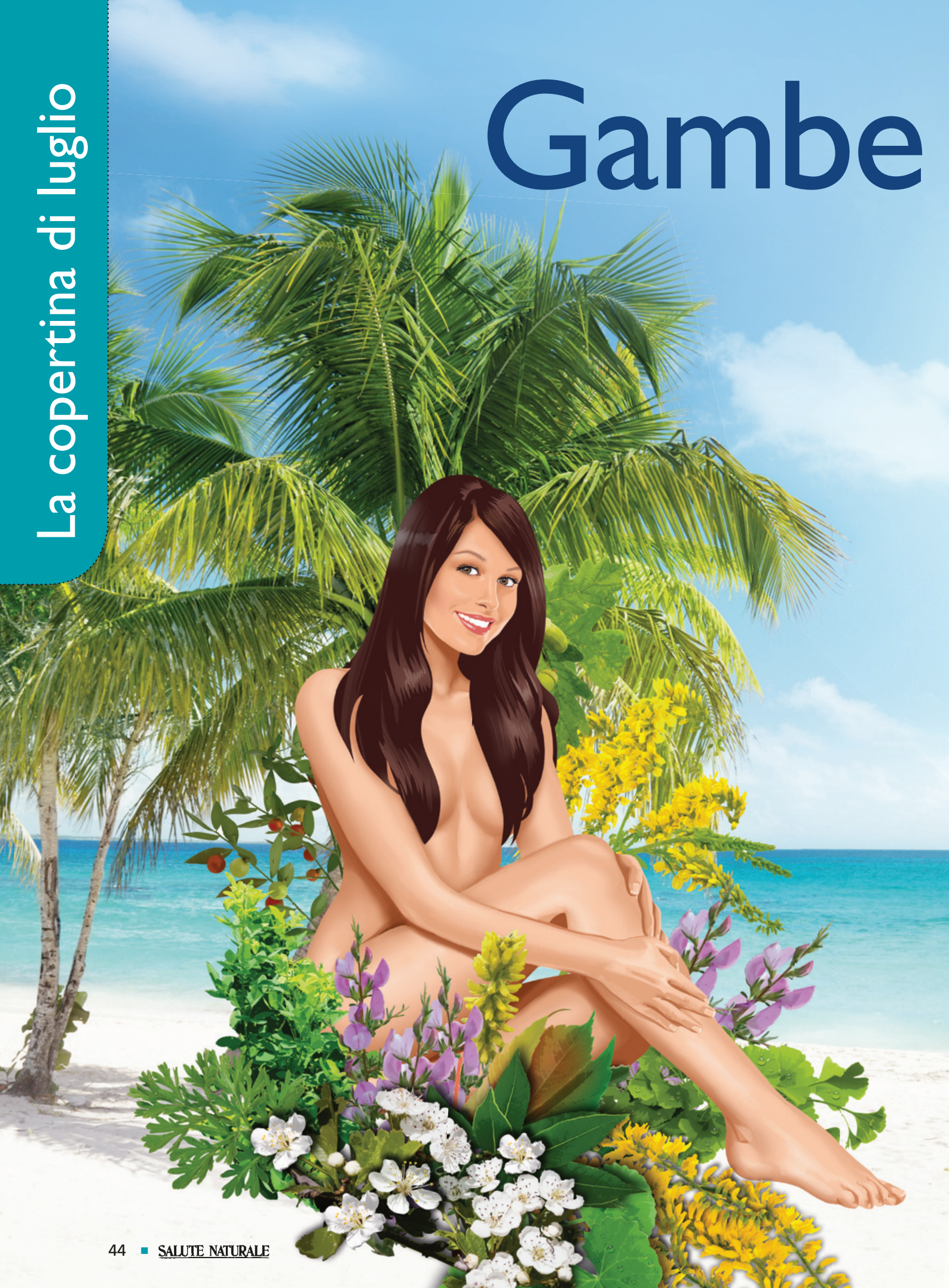
LOACKER® REMEDIA
salute e armonia dalla natura

Bach® Original Flower Essences

RESCUE®

La copertina di luglio

Gambe



gonfie e varici
La cura che funziona!

LA LEGGEREZZA E LA SALUTE DEGLI ARTI INFERIORI SONO IL PRESUPPOSTO PER IL BENESSERE DI TUTTO L'ORGANISMO. SOPRATTUTTO IN QUESTA STAGIONE, QUANDO I VASI SANGUIGNI E LINFATICI SONO PIÙ AFFATICATI DALLE ALTE TEMPERATURE

■ con la consulenza del professor Emilio Minelli, *esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona*

Le gambe simboleggiano le nostre radici. Ed esattamente come succede per l'apparato radicale delle piante, che d'estate viene a contatto con un "terreno" riarso e povero d'acqua, anche i nostri arti inferiori adesso subiscono un surriscaldamento che fa dilatare le vene, scatena edemi e gonfiori e spesso favorisce un progressivo sfiancamento delle pareti dei vasi sanguigni, che si evidenzia prima con arrossamenti e poi con segni scuri su caviglie e polpacci.

L'estate rende meno elastiche le vene

Camminare in città sull'asfalto rovente (o in spiaggia senza ciabattine sulla sabbia calda), stare a lungo in piedi indossando scarpe scomode con zeppe, tacchi alti e laccetti, lavorare da seduti per tutta la giornata, bere poco e assumere farmaci sono tutti comportamenti che non giovano certo al benessere del nostro albero circolatorio. Ma, come ci insegna la riflessologia, se piedi e gambe sono affaticati, tutta la circolazione rallenta, il sangue e la linfa ristagnano, il cuore s'indebolisce. E, alla fine, perde energia tutto il corpo.
Ecco perché, anche in assenza di disturbi specifici, a luglio *ti consigliamo di seguire i nostri consigli per migliorare la circolazione delle gambe e rendere più elastici i tessuti dei vasi venosi e linfatici: bastano 7 giorni per prevenire pesantezza e gonfiori, e anche fragilità capillare, varici e flebiti.*

PASSO PER PASSO, TUTTE LE COSE DA FARE QUESTO MESE

Rispondi al test
Scopri perché le alte temperature mettono a rischio gli arti inferiori e verifica se le tue gambe stanno già dando qualche segno di sofferenza.
PAG. 46

Segui il nostro programma di prevenzione
I gemmoderivati da bere, gli infusi diuretici e gli unguenti rinfrescanti "fai-da-te" per mantenere le gambe sane, scattanti e leggere per tutta l'estate.
PAG. 48

Neutralizza il gonfiore non appena compare
Al mattino hai le caviglie già gonfie e la pesantezza aumenta durante la giornata? Prova i rimedi verdi che drenano i liquidi e rinforzano la circolazione.
PAG. 50

Così previeni al naturale varici e flebiti
Le erbe di pronto soccorso da usare quando le vene si dilatano e provocano arrossamenti, edemi, varici e flebiti.
PAG. 52

IL SISTEMA VASCOLARE

Distribuisce l'ossigeno e raccoglie gli scarti

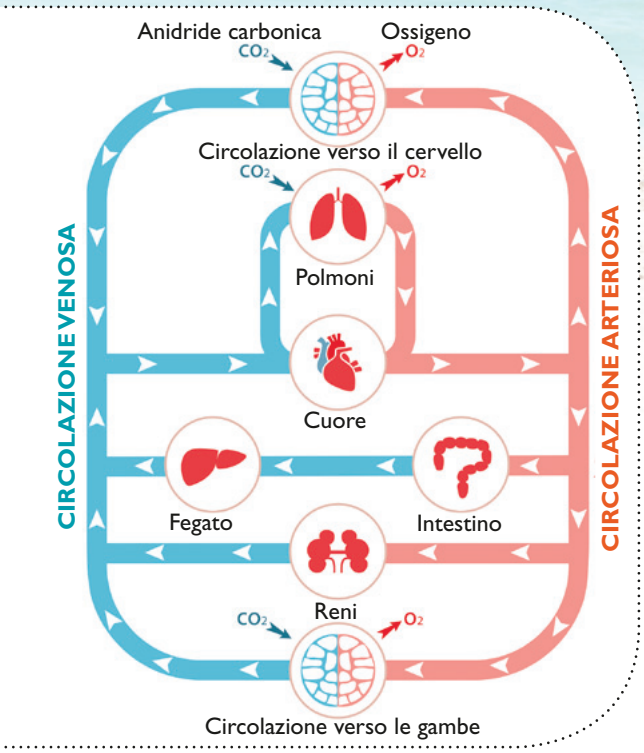
MA SE LE PARETI DEI VASI SI DILATANO, IL SANGUE NON CIRCOLA BENE E I LIQUIDI RICADONO NELLA PARTE BASSA DEL CORPO

Spinto dalla forza del cuore, il sangue raggiunge i capillari periferici e poi ritorna al punto di partenza (il cuore), chiudendo così un cerchio ideale; un meccanismo simile governa anche il circolo linfatico. Ma le temperature di luglio, soprattutto se abbinate a un'idratazione insufficiente che rende il sangue e la linfa più vischiosi, dilatano i vasi e rallentano il flusso circolatorio. Questo provoca una riduzione dell'apporto di ossigeno ai tessuti, e favorisce edemi eb pesantezza.

Fai attenzione ai sintomi-spia

Va detto però che la stasi circolatoria è un disturbo che può riguardare anche chi di solito non soffre di gambe gonfie. Per questo, al di là dei sintomi più evidenti come calore, edemi e varici, d'estate è sempre utile seguire un programma di protezione vascolare. A maggior ragione se in questo periodo avverti già dei piccoli segnali, come leggeri crampi o difficoltà a calzare le solite scarpe, che puoi verificare col nostro test.

Ecco come funziona la nostra circolazione



Le arterie trasportano il sangue ricco di ossigeno dal cuore ai tessuti

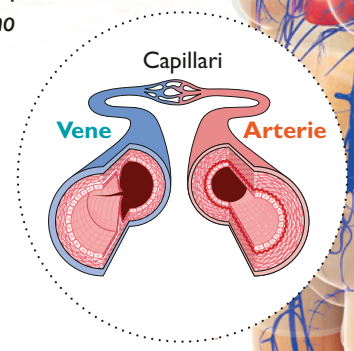
Le arterie sono vasi che si diramano dal cuore e distribuiscono il sangue ossigenato a tutto il corpo. Hanno pareti spesse e flessibili, e sono di colore rosso, perché contengono sangue ricco di ossigeno.

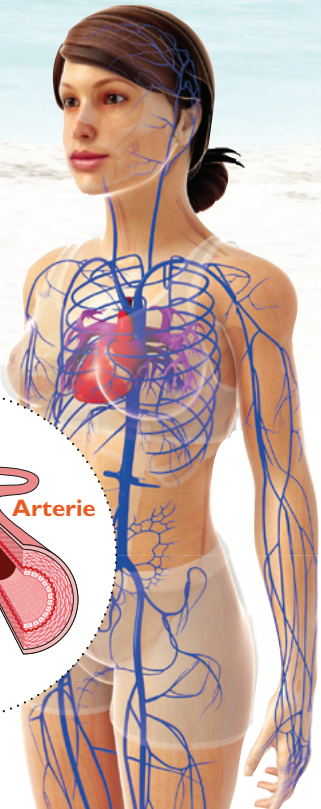
Le vene raccolgono il sangue povero di ossigeno e lo riportano al cuore

Le vene portano al cuore sangue carico di anidride carbonica; hanno pareti sottili perché al loro interno la pressione è meno forte; sono blu perché trasportano un sangue poco ossigenato.

I capillari regolano gli scambi tra le cellule

I capillari collegano le arterie alle vene e regolano gli scambi tra sangue e tessuti.





IL TEST

LE TUE GAMBE SOFFRONO IL CALDO?

Quest'estate all'improvviso hai iniziato a soffrire di gonfiori? Rispondi a queste domande, segnando con una crocetta la risposta che fa al caso tuo (A, B o C).

1 Noti dei capillari arrossati su gambe, polpacci e cosce?
A. No ❑
B. Sì, alcuni ❑
C. Sì, parecchi ❑

2 Sotto la pelle delle gambe sono comparsi dei segni più scuri in corrispondenza del decorso della vena?
A. No ❑
B. Sì, si notano appena ❑
C. Sì, sono molto evidenti ❑

3 Assumi farmaci e/o pillola contraccettiva o terapia sostitutiva?
A. No ❑
B. Sì, qualche volta ❑
C. Sì, regolarmente ❑

4 Durante la giornata stai molto in piedi o molto seduta?
A. No ❑
B. Sì, ma mi muovo di tanto in tanto ❑
C. Sì, sto seduta anche per ore senza alzarmi ❑

5 La sera hai le gambe pesanti o le caviglie gonfie?
A. No ❑
B. Sì, ma solo lievemente ❑
C. Sono gonfie già la mattina ❑

6 Quanto bevi durante la giornata?
A. Più di un litro e mezzo di acqua o liquidi ❑
B. Fino a un litro e mezzo di acqua o liquidi ❑
C. Meno di un litro ❑

7 Pratichi attività fisica?
A. Sì, regolarmente, e soprattutto d'estate ❑
B. Sì, una o due volte alla settimana ❑
C. Quasi mai ❑

8 Hai le gambe rosse e calde?
A. No
B. Sì, qualche volta
C. Sì spesso, in modo evidente

9 Ti capita di avvertire crampi e formicolii alle gambe
A. No ❑
B. Sì, soprattutto di notte ❑
C. Sì, di notte e di giorno ❑

10 Quando arriva il caldo…
A. Le mie gambe non presentano alcuna significativa modificazione ❑
B. Avverto dei piccoli disagi agli arti inferiori ❑
C. Le gambe si gonfiano e diventano calde e doloranti e già a metà giornata faccio fatica a indossare le scarpe ❑

LE RISPOSTE

Ora assegna 0 punti per ogni risposta A, 1 punto per ogni risposta B e 2 punti per ogni risposta C. Somma i punti che hai totalizzato e individua a quale dei tre profili appartieni.

Punteggio compreso tra 0 e 6: *il tuo rischio di avere gonfiore alle gambe è basso, ma d'estate ti fa comunque bene rinforzare vene e capillari. Segui il programma alle pagg. 48-49.*

Punteggio compreso tra 7 e 13: *le tue gambe si gonfiano soprattutto col caldo, quando sei molto stanca, se cammini tanto con le scarpe sbagliate o se stai ferma a lungo. Niente paura: i rimedi per te sono alle pagg. 50-51.*

Punteggio uguale o superiore a 14: *soffri spesso di di gambe gonfie, ritenzione e forse anche di varici e flebiti. Leggi che cosa fare alle pagg. 52-53.*

LA PREVENZIONE
Con sorbo e canfora fluidifichi il circolo

I MACERATI GLICERICI DRENANTI, LE ERBE OFFICINALI E UNA REGOLARE GINNASTICA VASCOLARE TONIFICANO VENE E CAPILLARI ED EVITANO LA STASI CIRCOLATORIA

Il programma che ti illustriamo in queste pagine è dedicato a tutti coloro che, pur non soffrendo in maniera frequente di gambe gonfie, in questo periodo dell'anno possono essere un po' predisposti a sviluppare dei piccoli edemi agli arti inferiori o hanno già riscontrato dei segnali di fragilità, che si accentuano soprattutto d'estate, come formicolii, caviglie e piedi doloranti e senso di pesantezza... ***Sono dei consigli pratici, semplici ma efficaci, che puoi seguire per 7 giorni al mese o, se vuoi, anche per un periodo lungo. Inizia oggi stesso!***

Per prima cosa, muoviti!

Una camminata quotidiana a passo spedito massaggia le gambe ed evita i gonfiori

Procurati un contapassi e verifica quanti passi riesci a fare durante la giornata, anche quando sei in casa. Gli esperti confermano che 7000 è il numero di passi necessari per mantenere la gambe in salute, tonificare il cuore, smaltire ritenzione idrica e cellulite. Infatti, la circolazione del sangue nelle vene è favorita dall'attività del cuore, da una respirazione adeguata (possibilmente diaframmatica) e dalle contrazioni dei muscoli scheletrici che comprimono e "massaggiano" le vene (la cosiddetta "pompa muscolare"). Un'attività fisica costante e regolare, come la camminata a passo sostenuto, sgonfia le gambe perché agisce su tutti i motori di spinta e di drenaggio del flusso sanguigno.

Passeggia anche in acqua

Se poi ti trovi al mare, al lago o in piscina, cammina in acqua per 15-20 minuti immergendoti fino a metà coscia: la resistenza dell'acqua tonifica i vasi, rinforza la pompa muscolare e stimola la circolazione. In più, l'acqua fredda ha un'azione vasocostrittiva sia sui vasi sanguigni che su quelli linfatici (hai mai notato che quando esci da un bagno in mare le tue gambe sembrano più snelle?)

LA TUA BOTTIGLIA D'ACQUA

Castagno, sorbo e limone fortificano le pareti dei vasi

Bere di più aiuta a prevenire il gonfiore. E allora, porta con te una bottiglia da un litro e mezzo di acqua naturale (o 2 bottigliette da 750 ml) arricchita con i macerati glicerici che migliorano i processi circolatori. Chiedi in erboristeria:

- il **macerato glicerico di Castanea vesca** (il castagno): ricco di acido ellagico, sostiene soprattutto il circolo linfatico;
- il **macerato di Citrus limonum** (il limone): fluidifica il sangue e lo rende meno vischioso;
- il **macerato di Sorbus domestica** (il sorbo): ricco di acido citrico e di vitamina C, fortifica i capillari venosi e linfatici.

Versa nella bottiglia d'acqua da un litro e mezzo 70 gocce di ogni macerato e bevi durante la giornata, a digiuno.

Fai le docciature "alternate"

L'acqua fredda e tiepida smuove i liquidi fermi e favorisce il drenaggio

Dopo la doccia, al termine della giornata, siediti sul bordo della vasca, impugna il doccino e, con l'acqua fredda, inizia dal basso a massaggiare con movimenti circolari la pianta, le dita e il dorso dei piedi, poi le caviglie, i polpacci, le ginocchia, l'interno e l'esterno delle cosce; poi passa all'inguine e ridiscendi fino ai piedi; ripeti lo stesso movimento con l'acqua tiepida. Esegui il trattamento 6-8 volte, se vuoi anche la mattina.

Applica la crema alla canfora

La ricetta dei frati carmelitani per rinfrescare piedi e caviglie

Questa crema a base di ingredienti naturali è un'antica ricetta dei frati carmelitani scalzi ed è un valido rimedio per i muscoli contratti e le articolazioni infiammate; grazie al potere benefico delle erbe officinali, ha un notevole effetto rinfrescante, che elimina il gonfiore e il calore che affliggono le estremità soprattutto in questa stagione. L'ideale sarebbe applicarla la sera dopo le docciature fredde e tiepide.

Ingredienti e preparazione

Sciogli a bagnomaria 40 g di cera d'api (la trovi in erboristeria) e, quando sarà quasi liquida, aggiungi 50 ml di olio di mandorle dolci. Mescola i due ingredienti e quando saranno ben miscelati spegni la fiamma. Quindi aggiungi 7 gocce di olio essenziale di eucalipto, 7 gocce di olio essenziale di menta piperita, 7 gocce di olio essenziale di salvia, e 7 gocce di olio essenziale di canfora. Amalgama con un bastoncino, versa in un vasetto con tappo a chiusura ermetica e ponilo in frigorifero: la crema fredda è ancora più efficace.

SE C'È GIÀ GONFIORE

Lespedeza, vite e centella contro edemi e pesantezza

ECCO LE PIANTE PIÙ EFFICACI PER COMBATTERE FORMICOLII, RISTAGNI E L'ANTIPATICA SENSAZIONE DI "GAMBE A COLONNA"

Il gonfiore alle gambe dovuto al rallentamento della circolazione venosa periferica talvolta diventa più marcato: compare fin dal mattino e spesso si accompagna ad altre sensazioni fastidiose (prurito, formicolio, arrossamento, senso di "gambe a colonna" a fine giornata). Anche i capillari appaiono più superficiali, fragili ed evidenti e talvolta si rompono, creando versamenti e piccoli ematomi sottocutanei. ***Ecco allora i rimedi naturali da assumere per almeno un mese.***

A COLAZIONE

Prendi la Lespedeza capitata: drena i liquidi

La Lespedeza capitata aiuta il corpo ad espellere le scorie azotate, che creano infiammazione e frenano la circolazione dei liquidi. Se già al risveglio, premendo pochi secondi con il polpastrello all'altezza della caviglia davanti alla gamba, noti che si forma un alone bianco che rimane tale anche quando stacchi il dito, la Lespedeza capitata è la pianta che fa per te.

Come si assume

Richiedi in farmacia l'estratto secco di Lespedeza capitata e prendine una capsula (da 100 o 150 mg) prima di colazione, con un abbondante bicchiere di acqua naturale o con una spremuta d'arancia o pompelmo fresche (così fai scorta di vitamina C).

Centella

LA TUA BOTTIGLIA D'ACQUA

Ononide, vite rossa e centella aumentano l'elasticità vascolare

Anche in questo caso, prepara una bottiglia da un litro e mezzo di acqua naturale e aggiungi i macerati glicerici e una tintura madre che combattono il gonfiore ricorrente e persistente. Sono:

- **l'ononide** (in tintura madre), ricca di flavonoidi, acido citrico e tannini, purifica i liquidi interstiziali che si trovano fra capillari e cellule, con una rapida azione decongestionante;
- **la vite rossa** (Vitis vinifera), in macerato glicerico, è indicata in presenza di fragilità capillare e stasi venosa;
- **la centella** (Centella asiatica), sempre in macerato, fortifica i vasi sanguigni e, impedendo il trasudamento di liquidi, migliora la circolazione.

Versa nella tua bottiglia 70 gocce di ogni macerato e 50 gocce della tintura di ononide, e bevi durante la giornata, a digiuno.

Lespedeza

Vite rossa

Ippocastano

Fai il massaggio con rusco e ippocastano

Neutralizzi gli edemi che compaiono a fine giornata

Gli estratti di rusco e ippocastano prevengono i gonfiori più marcati. Le erbe sono disponibili sotto forma di gel o creme per l'uso locale, talora associati agli oli di timo, rosmarino o menta)

Come si fa

Puoi tenere la crema o il gel in frigorifero, in modo da migliorarne l'efficacia vasocostrittrice. La sera, dopo la doccia, fai un leggero massaggio dal basso verso l'alto, insistendo su caviglie e polpacci.

Meliloto

PRIMA DI CORICARTI

Bevi l'infuso di meliloto e ti svegli con le gambe leggere

Le foglie e i fiori di questa pianta dei prati contengono flavonoidi, tannini e glucosidi cumarinici, sostanze che migliorano il drenaggio sanguigno e linfatico. Il meliloto ripristina l'elasticità dei vasi ed evita il deterioramento delle valvole venose, riducendo gli edemi.

Preparalo così

Procurati in erboristeria un mix di fiori e foglie di meliloto e mettine un cucchiaio in una tazza d'acqua bollente, lascia in infusione 10 minuti, filtra e bevi l'infuso tiepido prima di coricarti, se vuoi dolcificandolo con un cucchiaino di miele di castagno, che migliora il circolo.

Colours of Life

ti dà il meglio ... sempre

GARCINIA CAMBOGIA PLUS

Controlla il senso di fame e coadiuva l'equilibrio del peso corporeo.

Garcinia Cambogia Plus è un integratore alimentare che utilizza l'estratto del frutto di un arbusto originario del sud est asiatico conosciuto come Garcinia Cambogia. Uno straordinario frutto che contiene una sostanza, l'acido idrossicitrico, che riduce il senso di fame favorendo l'equilibrio del peso corporeo in modo naturale.
La formula di **Garcinia Cambogia Plus** è arricchita con CROMO per contribuire al mantenimento dei livelli normali di glucosio nel sangue e ZINCO per favorire il normale metabolismo dei carboidrati.

1000 mg di Estratto di Garcinia Cambogia per dose giornaliera

Con **ZINCO** e **CROMO**

60 compresse da **1000 mg**

www.starlandv.com

*Optima Naturals ha creato **Colours of Life**, una linea composta da 18 specifici integratori alimentari.*
Tutti i prodotti sono stati studiati e formulati per mantenere in buona salute le principali funzioni del tuo organismo.

Scegli quello più adatto alle tue esigenze.

Il prodotto deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia
www.optimanaturals.net - Tel 0331.799193

Optima Naturals

A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute

PER VARICI E FLEBITI

Ghiaccio, ginkgo e Galium il tris decongestionante

SE NOTI SULLE GAMBE DEI SEGNI PIÙ SCURI, ACCOMPAGNATI DA CALORE E BRUCIORE, INTERVIENI CON QUESTI RIMEDI

Un gonfiore alle gambe più importante, spesso associato a edemi in altre zone del corpo (palpebre, dita delle mani ecc.), può essere abbinato a varici e fenomeni infiammatori (flebiti), che durante i mesi estivi tendono a peggiorare a causa del maggiore rallentamento circolatorio. La flebite si riconosce perché le gambe diventano rosse, gonfie, calde e doloranti. Il disturbo si differenzia dalla trombosi perché riguarda i vasi sanguigni più superficiali. Talvolta l'episodio di flebite può anche essere scatenato da una prolungata e ripetuta esposizione al sole durante le ore più calde. ***Scopri le cure d'urto per questi disturbi.***

Ginkgo

LA TUA BOTTIGLIA D'ACQUA

Il Galium aparine risolve l'insufficienza vaso-linfatica

Questa volta nella tua bottiglia d'acqua da un litro e mezzo devi aggiungere la tintura madre di Galium aparine, noto anche come "erba attaccamani": contiene monotropeina, asperuloside, acidi polifenolici, flavonoidi, tannini e cumarina, preziosi per combattere la stasi venosa e linfatica.
Il nome Galium deriva dal greco *gála* (latte), perché alcune specie della pianta hanno proprietà simili al caglio, e aparine (dal greco *aparein*, "agganciarsi"), riferito alla proprietà del frutto di attaccarsi ovunque. Il Galium fluidifica il sangue, libera i reni, purifica e rende più abbondanti le urine, e ti aiuta anche a sgonfiare il viso e le mani

■ *Aggiungi alla tua bottiglia d'acqua 100 gocce di tintura madre di Galium aparine e bevi durante la giornata, a digiuno.*

Galiun aparine

Assenzio e ginkgo

Usali per l'impacco che attenua le vene varicose

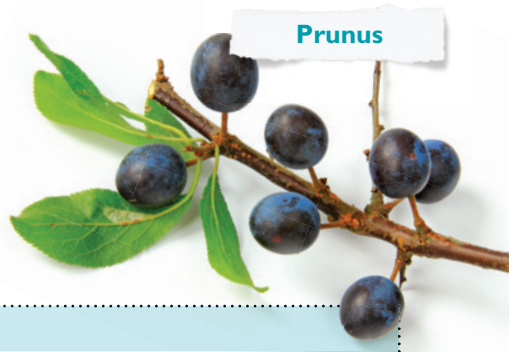
L'olio di assenzio, disinfettante e decongestionante, abbinato all'infuso di ginkgo (Ginkgo biloba), è un toccasana per le gambe appesantite, doloranti e colpite da varici. Prova questo trattamento casalingo, utile anche come doposole: prepara mezzo litro di infuso di ginkgo (4 cucchiai di foglie in mezzo litro d'acqua), aggiungi 20 gocce di olio essenziale di assenzio e versa nel contenitore per i cubetti del ghiaccio; quando sono pronti, sfregali sulle gambe. Gonfiore, calore e arrossamento spariranno subito.

Olio assenzio

E se soffri di gambe gonfie, non sottovalutare i cali pressori!

Il succo di mirtillo e sedano previene i mancamenti

Un altro inconveniente legato al deficit della circolazione sono i cali di pressione, peggiorati dal caldo e da uno squilibrio tra i liquidi persi sudando e quelli introdotti. Un adeguato apporto di liquidi è fondamentale per sostenere la circolazione e stabilizzare la pressione. Ma l'acqua da sola non basta: ci vogliono anche i sali minerali, persi assieme ai liquidi attraverso la sudorazione. Se avverti un mancamento, bevi dei succhi freschi preparati con una centrifuga o un estrattore, per esempio a base di limone, mirtillo, melone e no verde: ricchi di potas- preprevengono il gonfiore gambe e i cali pressori. ■



IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se hai le gambe gonfie e soffri anche di cali di pressione, le gemme di prugnolo (*Prunus spinosa*) e di quercia (*Quercus peduncolata*), associate fra loro, ti garantiscono un sostegno completo della dinamica circolatoria.

■ ***Versa 50 gocce di ciascun macerato glicerico in un bicchiere d'acqua naturale da bere al mattino a digiuno, anche per tutta l'estate.***

MICROALGA KLAMATH

Klamath RW®max

Aphanizomenon flos aquae
Ralphs ex Born. & Flah. Var. flos aquae

L'ULTIMO SUPERCIBO SELVATICO DEL PIANETA

Ora nella nuova versione RW®max, che mantiene i suoi oltre 100 tra nutrienti (vitamine, minerali, aminoacidi, acidi grassi Omega 3) e molecole nutriceutiche (ficocianine, polifenoli, caroteni, clorofilla, etc.), ma migliora a tal punto il processo di raccolta, lavorazione ed essiccazione, da contenere ben 12 vitamine e minerali LARN-rilevanti cioè in quantità tali da coprire in maniera significativa il fabbisogno giornaliero.

La nuova Klamath RW®max è l'unico supercibo selvatico e supplemento naturale **COMPLETO e ASSIMILABILE dalla A allo Zirconio**

Distribuito da:
HYPPOCRATICA s.r.l.
Via XXVIII LUGLIO, 212 Borgo Maggiore 47893 RSM
T. 0549 942019 • F. 0549 942664 • info@hyppocratica.com

RICCO DI NUTRIENTI UTILI PER:

- > CARENZE NUTRIZIONALI
- > ALIMENTAZIONE IRREGOLARE E INADEGUATA
- > PROCESSI DEGENERATIVI LEGATI ALLA DIETA E VITA MODERNA
- > ECCESSIVI LIVELLI DI OSSIDAZIONE, INFIAMMAZIONE
- > CARENZA DI VITAMINA B12
- > AUMENTO DELL'ASSIMILAZIONE E METABOLISMO PROTEICO
- > DISMETABOLISMI GLICEMICI ECCESSO OMOCISTEINA
- > DISMETABOLISMI LIPIDICI
- > RISCHIO CARDIOVASCOLARE
- > STRESS, STANCHEZZA, IRRITABILITÀ
- > DEFEDAZIONE IMMUNITARIA, SOSTEGNO SISTEMA IMMUNITARIO
- > SOSTEGNO ENERGETICO
- > POTENZIAMENTO TONO MUSCOLARE

MICROALGA KLAMATH

In tutte le migliori farmacie ed erboristerie

LE RIVISTE IN EDICOLA

L'équipe di medici
e psicologi del Gruppo
Riza ti offre ogni mese
tanti strumenti pratici
per portare benessere
e salute nella tua vita

Salute Naturale

Dimagrirextra

Alimentazione Naturale

Riza Psicosomatica

Dimagrire

Curarsi Mangiando

Salute Naturale Extra

Mandala Therapy

PerdiPeso

Riza Scienze

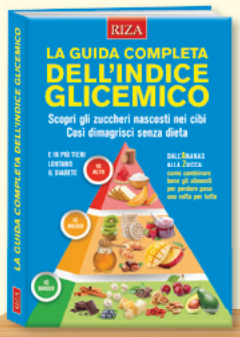
MenteCorpo

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

QUESTO MESE

I LIBRI

TUTTO CIÒ CHE DEVI SAPERE SULL'INDICE GLICEMICO



Non è necessaria una dieta per restare in linea, basta tenere sotto controllo l'indice glicemico dei cibi consumati a ogni pasto. Nel libro le indicazioni per fare le scelte migliori e dimagrire senza sforzo.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 giugno 2016

I PIATTI SNELLENTI PRONTI IN UN LAMPO

Vuoi restare in forma cucinando in poco tempo? Ecco le ricette gustose che aiutano a eliminare i chili in più senza sentirsi a dieta e passando solo pochi minuti ai fornelli.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 giugno 2016

LA GIORNATA PERFETTA PER RITROVARE L'ENERGIA

Tutti i consigli utili per superare la debolezza dovuta ai cali di pressione, ai cambi di stagione, allo stress e agli impegni eccessivi. Per rigenerare le energie fisiche e mentali che sono in noi.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 25 giugno 2016

DAL BOSCO GLI ALLEATI ANTI-INVECCHIAMENTO

Mirtilli, lamponi, fragole, more e ribes sono un concentrato di sostanze benefiche. Proteggono il cuore, prevengono i tumori e i segni del tempo, hanno effetto dimagrante. Ecco come sfruttarne le virtù.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 25 giugno 2016

SCOPRI IL SIGNIFICATO NASCOSTO DEI SOGNI

Gli incubi che vengono a trovarci non sono presagi negativi, ma arrivano per stimolare cambiamenti e aprirci a nuove opportunità. Ecco cosa ti vogliono dire.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 luglio 2016

SGOMBRA LA MENTE E TROVI IL BENESSERE

Rimpianti, preconcetti e aspettative intasano il cervello e bloccano le nostre azioni. Scopriamo come liberarci da queste tossine mentali e liberare la spontaneità, che ci guida a vivere una vita più serena.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 luglio 2016

UN CONCENTRATO DI SOSTANZE VITALI

Nei piccoli semi di molte piante sono racchiusi elementi fondamentali per la vita che servono a rinforzare e curare il corpo. Parliamo in particolare di quelli di canapa, sesamo, chia, girasole, zucca, lino, mais.
In edicola da solo dal 29 giugno 2016

I CIBI PER MANTENERTI IN SALUTE E IN LINEA

La guida completa per un'alimentazione sana: un nuovo modo di mangiare per eliminare il sovrappeso, prevenire i disturbi più comuni e mantenerti in salute.
In edicola da solo dal 29 giugno 2016

COME DIMAGRIRE IN DUE SETTIMANE

Il programma alimentare, i consigli tagliacalorie, gli integratori e gli esercizi che permettono di dimagrire in fretta e senza fatica.
In edicola da solo dal 5 luglio 2016

o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Sabato 10/9/2016

OPEN DAY

Raffaele Morelli *(Presidente dell'Istituto) presenta il Corso di Psicoterapia.*

Milano, via Quadronno 20, ore 09.00 - 17.00

L'Open Day è così strutturato:
Dalle ore 9.00 alle ore 10.00 verranno fornite tutte le indicazioni riguardanti la struttura del corso, le sue prospettive, il tirocinio e la formazione personale.
Dalle ore 10.00 alle ore 17.00 sarà possibile assistere alla lezione magistrale che il dott. Raffaele Morelli terrà per il corso e che quest'anno avrà il tema:

L'ANIMA SI CURA ATTRAVERSO LE IMMAGINI

Aperto esclusivamente a laureati in Medicina e Psicologia.
Ingresso gratuito. Prenotazione obbligatoria.
Segreteria 02/58459624 - scuolapsicoterapia@riza.it

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)

Sono aperte le iscrizioni Anno accademico 2016-2017
Inizio dicembre 2016

La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia. Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3 della legge 56/89 e del DM 509/1998

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
  - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
  - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;
- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola: tel. 02/5845961
• fax 02/58318162 • scuolapsicoterapia@riza.it • www.scuola-psicoterapia-riza.it

facebook
Riza - Scuola di Psicoterapia

LO SPECIALE DI LUGLIO

Curiamo al naturale l'insonnia estiva

Con i rimedi verdi non fai fatica a prendere sonno e dormi il giusto. Senza più ricorrere ai sonniferi!

I disturbi del sonno nascono... di giorno! PAG. 58

Magnesio e melatonina per addormentarti subito PAG. 60

Ti svegli di notte? Affidati a luppolo, verbena e lavanda PAG. 62

E se dormi troppo poco affidati ai fiori di Bach PAG. 64

Da ritagliare e conservare

I disturbi del sonno nascono... di giorno!

CHI VIVE IN PREDA ALLE TENSIONI, NON CONSENTE AL CORPO DI RILASSARSI. E FA FATICA A RIPOSARE

LE FASI DEL SONNO

- Addormentamento
- Sonno leggero
- Sonno ad onde cerebrali lente
- Fase R.E.M. Sonno profondo

Spesso l'insonnia è un disturbo con cui si arriva a convive re, ritenendola quasi un evento "fisiologico". Di fatto, però, le sue cause sono molte e diverse: le più comuni sono stress, ansia, l'abitudine a mangiare "pesante" a cena, ma anche l'esagerato esercizio fisico praticato prima di dormire. In genere, poi, l'insonnia aumenta con l'età: fino a 45-50 anni, infatti, uomini e donne ne sono colpiti in uguale misura in maniera più o meno sporadica, ma dopo questa età, e soprattutto con l'avvento della menopausa, le donne soffrono di insonnia molto più spesso degli uomini. Il sonno normalmente è composto da quattro cicli (o fasi) che si svolgono nell'arco della classica dormita da 8 ore. C'è il primo stadio di addormentamento; poi si passa alle fasi di sonno leggero. Quindi si scivola in un sonno a onde cerebrali lente, e infine si arriva alla fase REM (Rapid Eye Movement sleep), il momento del sonno profondo, dove si sogna di più.

Se si altera il "ritmo"

Se si soffre di insonnia, questo ritmo poco alla volta si altera perché l'organismo non rispetta più l'alternanza sonno-veglia: si fa fatica ad addormentarsi e, quando finalmente ci si assopisce, magari già vicino all'alba, si cade subito nel sonno profondo. Ma quando, di lì a poco, la sveglia suona, il corpo non ha avuto nemmeno il tempo di riposare bene, e si è costretti ad affrontare la giornata con un sovraccarico di stanchezza.

Il primo rimedio

Rispetta l'alternanza sonno-veglia

Cerca di rispettare i cosiddetti ritmi circadiani, ovvero i cicli di 24 ore suddivisi tra sonno e veglia: questi ritmi possono essere alterati dall'abuso di alcol, fumo e caffè, dall'abitudine di leggere, studiare o stare al computer fino a notte fonda, e dalla tendenza a dormire di giorno e stare svegli di notte, tipica di chi lavora a turni.

Se lo schema circadiano resta regolare, si dorme bene; quando invece l'orologio biologico "salta", bisogna cercare di ritararlo. A tale scopo, i sonniferi di sintesi vanno usati solo nei casi-limite: se diventano un'abitudine, creano dipendenza, intossicano l'organismo e risultano effficaci solo a dosi massicce.

Le 6 regole pratiche

Correggi postura e cattive abitudini

1 Scegli bene il materasso

Da una ricerca francese del Centre Hospitalier Universitaire di Montpellier risulta che su un materasso nuovo e rigido (per esempio in lattice) si riposa 53 minuti in più e si prende sonno prima. Materassi vecchi e molli danneggiano postura e respirazione e roviano il sonno.

2 Dai aria alla camera

Arieggia ogni sera la camera da letto prima di coricarti, spalancando le finestre per almeno mezz'ora, anche in inverno. Ricorda che si dorme di più in una stanza fresca: la circolazione di ossigeno migliora la respirazione e favorisce il relax.

3 Usa biancheria naturale

Lino, canapa e cotone sono i filati ideali per le lenzuola: sono freschi e traspiranti. Ricorda anche di rivoltare ogni 3-4 mesi i materassi, ed evita baldacchini e zanzariere, che limitano il ricambio d'aria.

4 Sdraiati con la pancia in su

Più che a pancia in sotto, è meglio coricarsi supini (cioè con la testa rivolta al soffitto), perché così non si esercitano pressioni sugli organi interni; se si ama dormire di lato, è bene preferire quello destro, per non "pesare" sul cuore.

5 Elettronica... lontana dal letto

Evita di guardare la televisione o Internet in camera, o di tenere sul comodino radiosveglie, cellulari (anche spenti) o altri gadget elettronici. Le onde elettromagnetiche e soprattutto la luce degli schermi non consentono al sistema nervoso di rilassarsi.

6 È il buio il tuo il miglior sonnifero

Nei soggetti più sensibili, anche una lama di luce che entra dalle persiane, disturba l'addormentamento perché mantiene in stato di allerta il sistema nervoso centrale. Usa delle tende per creare l'oscurità.

Magnesio e melatonina per addormentarti subito

SE PRENDI SONNO CON DIFFICOLTÀ, PROVA LE ERBE, GLI ORMONI E I MINERALI CHE SOLLECITANO LE AREE CEREBRALI DEL RELAX

Dormire bene contribuisce a potenziare le funzioni cerebrali e le difese immunitarie, e di riflesso rafforza il benessere generale dell'organismo. Se però prima di prendere sonno ti rigiri a lungo nel letto, prova a usare le erbe e i minerali che aumentano la produzione di serotonina, il neurotrasmettitore che favorisce il relax; riducono inoltre la secrezione di cortisolo, l'ormone dello stress. Questi integratori intervengono soprattutto sul sistema limbico, la parte più antica del cervello e luogo degli istinti, dei ritmi biologici vitali, della percezione olfattiva, e sull'ipotalamo, coinvolto nell'elaborazione delle emozioni.

Scegli l'integratore adatto a te

IL MAGNESIO

Per favorire l'addormentamento e rilassare muscoli e cervello, basta assumere 1-2 tavolette di magnesio al giorno, preferibilmente durante il pasto serale, da deglutire con un po' d'acqua naturale (come una minerale bicarbonato-magnesiaca).

• Se hai più di 50 anni: associa una tavoletta di magnesio e una di calcio biodisponibile (utile anche per le ossa) da prendere a cena, con un po' di acqua.

LA METIONINA

È un aminoacido essenziale (presente in carne, latte, pesce e uova) utile se l'insonnia nasce da rabbia o malumore: prendine una capsula da 500 mg al giono, a digiuno.

LA FENILALANINA

È un altrl aminoacido essenziale (presente in avocado, banane, formaggio, arachidi, mandorle) che aumenta la produzione di endorfine e cura l'insonnia legata a stati depressivi. Assumine una capsula da 500 mg al giorno, a digiuno.

COFFEA CRUDA

Per chi non si addormenta a causa dell'eccesso di pensieri, per chi ha lavorato molto durante il giorno e per chi ha l'abitudine di stare a lungo la sera davanti al computer e alla tivù, il preparato omeopatico più indicato è Coffea cruda: in questi casi spesso l'insonnia si accompagna a mal di testa e/o palpitazioni.

• Si usa il rimedio in granuli alla 5 CH, da prendere 2 volte al giorno a digiuno.

La melatonina

Ideale in viaggio e ai cambi di stagione

Come integratore contro l'insonnia è molto efficace la melatonina: si tratta di un ormone prodotto dall'epifisi (chiamata anche ghiandola pineale) posta nel cervello; la sua secrezione aumenta di notte, con l'avvento dell'oscurità. Tra le sue varie funzioni, la melatonina agisce come un potente antiossidante, regola il ritmo sonno veglia, protegge il sistema immunitario e riequilibra il sistema nervoso; quando è carente nell'organismo, come spesso accade con l'avanzare dell'età (ma non solo), si inizia a dormire poco e male. Dopo i 30-40 anni la produzione di melatonina cala ed intorno ai 60 anni è circa la metà di quella di un ventenne. Ecco perché le persone anziane tendono a dormire meno.

USO E DOSI - *I prodotti a base di melatonina in gocce o in tavolette sono utili sia per superare il "jet lag" dovuto ai cambiamenti di fuso orario che per curare l'insonnia. La posologia è di 10-15 gocce o di 3-5 mg di melatonina, una volta al giorno, con acqua, un'ora prima di coricarsi. Si prosegue la cura per 15-30 giorni e si verificano gli effetti, consultando il medico per tarare i dosaggi.*

Alta Qualità per il tuo Benessere

nutriva®

Sinergie di benessere

Linfaven.
Meno peso alle gambe pesanti.

Integratore alimentare specifico per favorire il tono venoso e la funzionalità del Microcircolo.
Con estratti vegetali di Ippocastano, Mirtillo nero, Rusco, Meliloto e Cipresso.

Disponibile anche in crema.

Nutriva. Quality Innovation.
In Farmacia ed Erboristeria

www.cabassi-giuriati.it

Protezione dei principi attivi confezionati nell'originale vetro MIRON® energia del benessere

CABASSI & GIURIATI
Pharmaceutical and Natural Products

Ti svegli spesso nel cuore Bevi un infuso di luppolo e

LE PIANTE SOPORIFERE AIUTANO A RIPOSARE IN MODO CONTINUATIVO. SENZA EFFETTI COLLATERALI

Anticamente in Cina si diceva che chi si risvegliava da un sonno ristoratore dice di aver fatto "sogni profumati". In effetti, le piante aromatiche sono tra le più potenti alleate di Morfeo, soprattutto per quelle persone che tendono a svegliarsi nel cuore della notte e poi fanno fatica a riaddormentarsi. Camomilla, valeriana, lavanda: basta una goccia del loro olio essenziale, una capsula del loro estratto secco o un pizzico di pianta in una tazza d'acqua bollente da sorseggiare un'ora prima di coricarsi per addormentarsi bene e prolungare il riposo fino al mattino. Ma attenzione: non tutti i risvegli notturni sono uguali, e le erbe da usare cambiano in base alla causa che può interrompere il sonno.

Ecco i tuoi alleati

LA LAVANDA

Migliora la qualità del sonno e lo rende meno frammentato

Il suo profumo delicato ancor oggi si usa per profumare la biancheria; le sue spighe violacee, lasciate essiccare e appese a mazzetto, irradiano serenità ogni volta che si apre un armadio.

USO E DOSI - *Qualche goccia di olio essenziale di lavanda oppure un pacchettino di fiori tra le lenzuola aiutano a scivolare nel sonno e ne prolungano la durata.*

IL LUPPOLO

Stempera l'agitazione tipica della menopausa

Il luppolo è un rampicante dotato di eccellenti proprietà calmanti sul sistema nervoso. Ottimo sedativo, ricco di fitoestrogeni, flavonoidi e antiossidanti, è indicato anche per trattare l'insonnia che si manifesta o peggiora con l'avvento della menopausa.

USO E DOSI - *La sera, bevi un infuso preparato facendo sobbollire in una tazza d'acqua per 10 minuti un cucchiaio di fiori di luppolo e qualche spiga di lavanda; filtra e addolcisci con del miele.*

Luppolo

della notte? lavanda

LA VALERIANA

Previene i risvegli provocati dall'ansia

Secondo gli studi più aggiornati la valeriana sarebbe addirittura in grado di aumentare i livelli di GABA (acido gamma-aminobutirrico) nel cervello: il GABA è un aminoacido dotato di una potente azione sedativa, addirittura simile a quella ottenuta utilizzando farmaci ad azione ansiolitica e sedativa come le benzodiazepine, ma senza avere effetti collaterali. La valeriana è indicata soprattutto se l'insonnia si manifesta in concomitanza con stati ansiosi, dolori addominali e difficoltà digestive.

■ **USO E DOSI** - ***La valeriana si assume sotto forma di estratto secco (una compressa da 300 mg) con mezzo bicchiere d'acqua prima di andare a letto.***

Per la sindrome delle gambe senza riposo

La sindrome delle gambe senza riposo è la prima causa di insonnia. In Italia interessa tra il 5 e il 10 per cento della popolazione adulta e si manifesta come la necessità incontenibile di muovere le gambe nel letto o di alzarsi nel cuore della notte per camminare e sgranchirsi i muscoli. Se questi episodi continuano a ripetersi, il sonno diventa sempre più "leggero".

Il rimedio

LA WITHANIA SOMNIFERA

Per chi soffre di questo disturbo, un buon rimedio è la Withania somnifera. L'estratto standardizzato della radice di questa pianta ha un'attività antistress, antiansia e sedativa; migliora anche l'umore e i processi di apprendimento e la memoria.

Lo sapevi che...

Troppa camomilla non serve, anzi: eccita!

Troppa camomilla non aiuta a dormire, anzi: favorisce l'iper eccitabilità e induce un sonno troppo leggero, che prelude al risveglio notturno. In effetti l'infuso di questo fiore, soprattutto se fatto bollire troppo a lungo, rende addirittura più nervosi. Meglio alternare la camomilla ad altre erbe calmanti o assumerla in tisane "miste" assieme ad altre piante sedative, come la verbena. L'olio essenziale di camomilla, invece, può essere impiegato anche a dosaggi più elevati: mettine qualche goccia sul cuscino o sulle lenzuola.

E se dormi troppo poco affidati ai fiori di Bach

I RISVEGLI ALL'ALBA SONO TIPICI DELLE PERSONE CHE HANNO LA TESTA INTASATA DA PENSIERI E PAURE. LE ESSENZE FLOREALI RIPULISCONO LA MENTE E ALLUNGANO LA DURATA DEL SONNO

Ci sono persone che riescono a dormire non più di 4-5 ore per notte e si svegliano alle prime luci dell'alba, senza più riuscire a riaddormentarsi. Per questi soggetti così "mattinieri", però, un quantitativo così scarso di sonno non è sufficiente e lascia una scia di stanchezza che si protrae per tutta la giornata. In caso di insonnia terminale (come si chiama tecnicamente questo tipo di insonnia), la floriterapia è un aiuto per placare tutti quegli stati di tensione che possono interrompere prematuramente il riposo. Scopri quali sono i fiori di Bach da assumere in base ai disturbi che ti fanno svegliare prima del tempo.

Trova la tua corolla

CHERRY PLUM
È consigliato a chi dorme poco perché teme di perdere, durante il sonno, il controllo sulla realtà.

WHITE CHESTNUT
È il fiore per chi soffre di risvegli precoci dovuti a una mente sovreccitata.

ELM
Cura l'insonnia delle persone troppo impegnate che non "staccano la spina" nemmeno di notte.

MUSTARD
Va utilizzato se l'insonnia si manifesta in concomitanza con un lutto, un abbandono o dopo un trauma.

ASPEN
È il rimedio per chi si sveglia perché ha la mente intasata di pensieri, paure e timori spesso infondati.

Uso e dosi

In un flacone con contagocce da 30 ml riempito con acqua naturale e un cucchiaino di brandy (serve come conservante), diluisci 4 gocce del fiore prescelto. Assumi 4 gocce della miscela 4 volte al giorno lontano dai pasti per almeno 3 settimane. Se invece decidi di impiegare più fiori, ricordati di usare solo 2 gocce di ogni rimedio, seguendo le stesse modalità di preparazione.

Le soluzioni per le apnee notturne

In Italia ne soffrono circa 2 milioni di adulti, in particolare maschi e spesso in sovrappeso. È un disturbo provocato dal russamento e da brevi pause respiratorie, durante i quali il corpo riceve meno ossigeno e il sonno si interrompe. Le conseguenze sono la sonnolenza diurna e l'aumento del rischio di colpi di sonno e di patologie cerebrovascolari: è stato dimostrato che una persona con almeno 30 apnee ostruttive del sonno all'ora, aumenta di 5 volte il rischio di infarto.

Fai così

PROVA IL BORO

Per respirare meglio e ridurre il russamento che porta all'apnea, si usano gli oligolementi: primo fra tutti il Boro, che favorisce il rilassamento profondo. Si assume in gocce (30 gocce in mezzo bicchiere d'acqua) o in fiale sublinguali: ne basta una la sera, da prendere a digiuno (il liquido si tiene pochi secondi sotto la lingua), prima di coricarsi.

FAI IL MASSAGGIO SERALE

È poi utile spalmare sul petto prima di dormire un cucchiaino di burro di karitè arricchito con 2 gocce di olio di rosmarino, 2 di olio di limone e 2 di olio di eucalipto; queste essenze stimolano il sistema nervoso parasimpatico, migliorano il tono muscolare a livello del torace ed evitano il cedimento dei tessuti della gola, limitando il russamento.

TUTTA UN'ALTRA ESTATE

BELLEZZA DELLA PELLE

Testimonianza

"Bioenergen mi ha liberata dall'acne"

Una Sperimentazione Osservazionale ha confermato l'utilità di Bioenergen per il Benessere della Pelle: "Trattamento integrato dell'acne con fitocomplessi".
http://www.bioenergen.it/home/sperimentazione/

BENESSERE DELL'INTESTINO

Testimonianza

"Ha determinato effetti costantemente positivi sull'apparato intestinale"

Si è scoperta, durante la Sperimentazione sulla Pelle, la grande utilità di Bioenergen per la risoluzione delle stipsi ribelli, senza effetti irritanti e senza azioni lassative.

BIOENERGEN
è un prodotto per la Pelle ed Intestino che puoi usare anche esponendoti al sole.

Senza conservanti, coloranti, aromi di sintesi; senza alcool etilico, lattosio e glutine.

BIOENERGEN è un Integratore Erboristico di Nuova Generazione. Svolge la sua azione benefica sull'organismo grazie ad una mirata miscelazione sinergica di erbe selezionate. Mediante una particolare metodologia di estrazione ad acqua, il prodotto finito è un comodo concentrato in gocce da assumere per uso interno.

In Farmacia - Erboristeria - Parafarmacia - Online
info.bioenergen@gmail.com Tel. +39 349 8408341 www.bioenergen.it

Per l'estate RIZA ti fa un regalo
Solo questo mese sconti fino al 30%

Le cure naturali...
€ 6.00 invece di ~~€ 8.40~~

- I segreti per vivere 120 anni
- Elimina le infiammazioni con i rimedi verdi
- Gli ormoni vegetali
- La coppia vincente Zinco & Selenio
- Propoli e tutti gli antibiotici naturali
- I rimedi naturali per stare bene dopo i 40 anni
- La prodigiosa curcuma
- Le cure naturali in menopausa
- Come vincere mal di schiena e cervicale
- Tonifica vene e capillari
- Proteggi l'intestino
- I rimedi naturali meglio dei farmaci
- Total detox la depurazione è la prima cura
- Arnica e artiglio del diavolo
- Magnesio e potassio
- Il miglior antinfiammatorio acqua e sale
- I magici oli essenziali
- Il dizionario delle erbe
- La strepitosa avena
- L'orto sul balcone
- I due prodigiosi lieviti naturali
- I miracolosi prodotti dell'alveare
- La magnifica zucca
- Il formidabile zafferano
- I rimedi verdi contro i tumori
- I funghi medicinali che ti curano
- Gli antiage più efficaci
- Manuale di naturopatia
- Come guarire senza farmaci
- La forza curativa di gemme e germogli
- Quinoa e tutti i cereali senza glutine
- Camomilla tiglio e passiflora
- Le mille virtù di bicarbonato e limone
- Curare i reni
- Curare il fegato
- Curare lo stomaco
- Antibiotici naturali

...e tanti altri libri di:
Raffaele Morelli,
Psicologia e benessere,
Alimentazione e Dimagrimento

Scoprili sul nostro sito
www.riza.it

Il medico naturale sempre con te
€ 7.00 invece di ~~€ 9.70~~

- Il colon irritabile
- Le intolleranze alimentari
- Il diabete
- Dolori articolari
- Ipertensione
- Colesterolo alto

Ordinare i libri di Riza è facile!

Acquista on-line dal nostro sito **www.riza.it (area shopping)**
oppure invia l'importo a:

EDIZIONI RIZA S.p.A. - Via Luigi Anelli 1 - 20122 Milano tramite:
- **versamento sul c/c p.** n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. (specificare la causale sul fronte del bollettino)
- **bonifico bancario IBAN:** IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale)

Per anticipare la spedizione, si consiglia di inviare copia del pagamento a mezzo mail: ufficioabbonamenti@riza.it oppure al numero di fax 02/58318162
- **Carta di credito,** direttamente dal sito shopping.riza.it
- **Paypal,** direttamente dal sito shopping.riza.it

CONSEGNA GRATUITA:

Invio a mezzo Corriere:
per ordini superiori a € 29,00
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

Per ordini inferiori a € 29,00, spedizione con corriere: € 5,00
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

Invio a mezzo Posta ordinaria, senza minimo d'ordine
(consegna in 10-15 giorni dal ricevimento del pagamento)

Per tutte le richieste che perverranno dopo il 08/07/2016 Riza non garantirà la consegna entro l'estate.

L'ALIMENTAZIONE NATURALE

In ogni stagione i nostri esperti di *Salute Naturale* selezionano per te i cibi, le bevande e le piante commestibili che aumentano il tuo benessere

COSA FARE E NON FARE

A tavola servono potassio e antiossidanti
Indispensabili quando fa caldo, li trovi in peperoni, susine, fiori e olio di zucca. E se mangi fuori casa, occhio agli energy drink e agli abbinamenti-killer!

PAG. 68

L'ALIMENTO DEL MESE

Il kefir previene stipsi e disidratazione
A base di latte ma anche di acqua, la bevanda fermentata d'origine caucasica riattiva l'intestino e reintegra i sali minerali persi col sudore.

PAG. 70

IL MENU NATURALE

Fai scorta di calcio e vitamina D!
La luce del sole, le erbe selvatiche e i cibi freschi più colorati ti aiutano ad assorbire queste sostanze utili per ringiovanire pelle e cartilagini...

PAG. 72

L'ORTO SUL BALCONE

La balsamita ti aiuta a digerire
Da bere come infuso o da aggiungere a quiche e frittate, l'erba di San Pietro tonifica lo stomaco. E cicatrizza anche ustioni e ferite.

PAG. 76

Sì A tavola ora servono potassio e antiossidanti

I TUOI OBIETTIVI DI LUGLIO

Rivitalizzare i tessuti cutanei e nutrire le strutture ghiandolari

Prevenire la pigrizia intestinale e sostenere il sistema nervoso

Liberare l'organismo dai ristagni di scarti metabolici

I fiori di zucca

Rinnovano pelle, mucose e ghiandole

I fiori di zucca sono un'ottima fonte di carotene, ormoni vegetali e vitamina B2 e contengono anche ferro. L'acido linoleico presente nell'olio di zucca, poi, ha un'azione antinfiammatoria sulle mucose. I suoi fitosteroli proteggono seno, ovaie e prostata.

Con acciughe e pomodoro - ***Pulisci i fiori di zucca e riempili con un cucchiaio di sugo di pomodoro, un cucchiaio di ricotta e un'acciuga, ricca di Omega 3; cuocili al forno con un filo d'olio di semi di zucca. Quest'antipasto nutre ma non pesa. E dà energia.***

Le susine

Combattono la stitichezza e i cali di umore

Le susine (quelle nere ma anche le gialle, le Regina Claudia) sono una miniera di polifenoli, vitamine (A, gruppo B, PP e C), di potassio e magnesio, preziosi per prevenire i disturbi da caldo. La presenza di fosforo, inoltre, va a vantaggio del cervello e la difenil-isatina riattiva l'intestino impigrito dall'afa.

In composta o da bere - ***Cuoci 4 susine bio senza nocciolo (ma con la buccia) in poca acqua e gusta questa composta su una fetta di pane nero: migliori la peristalsi e rinforzi le ossa. E se vuoi aumentare memoria e concentrazione, frulla 2 susine con un calice di succo di noni e bevi subito.***

I peperoni

Ti disinfiammano e spazzano via l'eccesso di liquidi

Gialli, rossi o verdi, questi ortaggi estivi sono un vero forziere di sali minerali (in particolare potassio, depurativo e diuretico) e vitamine (soprattutto la C, la regina degli antiossidanti) che hanno un'ottima azione anti stanchezza e anti caldo. Se non ti pesano sulla digestione, vanno mangiati crudi oppure appena scottati, con un filo d'olio.

Con lattuga e semi di chia - ***Scotta sulla piastra un peperone (diventa più digeribile), togli la pellicina, taglialo a listarelle, mescolalo a tofu a dadini e semi di chia e condisci con olio di semi di lino: è un'insalata diuretica e abbassa il colesterolo.***

No Fai attenzione agli abbinamenti-killer!

I PERICOLI DI STAGIONE

Peggiorare il metabolismo e pesantezza dopo i pasti

Intasare l'organismo di zuccheri e scorie acide

Aumentare lo stress e scatenare la tachicardia

Pasta & vino

È un'accoppiata che favorisce acidità e iperglicemia

Gli alcolici aumentano l'acidità dell'apparato digerente e rallentano la digestione degli amidi; meglio bere alcol quando si mangiano solo carne o pesce ed evitare abbinamenti tipo birra e pizza, vino e pasta ecc. Fanno alzano gli zuccheri nel sangue e, col tempo, aprono la strada al diabete.

Prova il sidro fresco - ***Pasteggia con del sidro bio, tenuto in frigorifero: il vino di mele, infatti, è ricco di antiossidanti, disseta e stimola anche la diuresi. Se desideri una bevanda più frizzante, aggiungi a ogni bicchiere una punta di bicarbonato.***

Energy drink

Possono alterare il battito cardiaco

A base di caffeina, ginseng, glucosio, carnitina o taurina, gli energy drink non devono diventare un'abitudine: secondo uno studio del Cnr, soprattutto se li bevi in concomitanza col caffè, aumentano il battito cardiaco. E, se assunti la sera, alterano la percezione della stanchezza: dopo l'effetto eccitante, aumentano il rischio dei colpi di sonno.

Con sedano verde, ananas e papaia - ***Centrifuga un gambo di sedano, 2 fette di ananas fresco e mezzo finocchio: aggiungi un pizzico di sale nero delle Hawaii (rimineralizzante), una bustina di papaia fermentata e bevi subito. Reintegri liquidi e sali minerali, e ti senti subito su di tono.***

Toast e focacce

Provocano cefalea e sonnolenza dopo i pasti

Sembra leggero e innocuo, ma in realtà il toast farcito (come la focaccia) è un vero macigno da digerire. La colpa è del mix di prosciutto e sottilette con il pancarré, cotti nel tostapane: i grassi surriscaldati, combinati coi carboidrati, tendono a restare anche per ore nello stomaco e nell'intestino, e provocano meteorismo e fermentazioni.

Meglio con verdure e paprica - ***Quando mangi un toast, farciscilo o con la mozzarella oppure col prosciutto (così non mescoli proteine d'origine diversa), non farlo scaldare troppo e arricchiscilo con verdura alla piastra e una spolverata di paprica. Così il corpo lo smaltisce prima.***

Bevi il kefir: previeni stipsi e disidratazione

QUESTA BEVANDA FERMENTATA, RICCHISSIMA DI ENZIMI MA POVERA DI LATTOSIO, STIMOLA L'INTESTINO E REINTEGRA I SALI

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae (Alba)

Fra i vari alimenti fermentati, come yogurt, miso, aceto di mele, crauti e tamari, il kefir è uno dei più utili in questa stagione: si tratta di una bevanda d'origine caucasica ottenuta dalla fermentazione del latte oppure dell'acqua, ai quali vengono aggiunti fermenti e lieviti probiotici, preziosi per disintossicare l'organismo e, soprattutto, per far funzionare al meglio l'apparato digerente. Bevanda frizzantina, ideale se consumata fredda, il kefir aiuta a reintegrare i sali persi con il sudore. Ma ne esistono di due tipi, ciascuno con le sue virtù.

Le proprietà

Facilita la digestione e aiuta il buonumore

I fermenti del kefir rinnovano la microflora intestinale perché distruggono i batteri nocivi e aumentano quelli buoni. Il kefir favorisce l'assorbimento di calcio, ferro e magnesio e facilita la digestione. Contiene triptofano, sostanza che presiede alla produzione della serotonina e migliora l'umore. Oltre a lactobacilli, lieviti e proteine, il kefir apporta vitamine del gruppo B e acido folico, utili per il sistema nervoso. Ha anche un'azione antibiotica.

Con la frutta
Il kefir aggiunge proteine alla frutta della colazione e la rende più digeribile

IL KEFIR DI LATTE

Una preziosa fonte di probiotici

Il kefir di latte è simile a uno yogurt liquido. Nei negozi di alimentazione naturale si può acquistare il kefir ottenuto da latte vaccino o di capra, di soia e di riso. Sono facilmente digeribili poiché la quantità di lattosio in essi contenuta è davvero minima. Ottimo consumato a colazione, con l'aggiunta di fiocchi di cereali, frutta fresca o secca oppure al naturale, il kefir di latte si può usare anche come base per salse salate: basterà aggiungere ricotta per renderlo più denso ed erbe aromatiche, salsa di soia, spezie o alghe in polvere e tutto ciò che vi suggerisce la fantasia per renderlo più saporito. È un condimento adatto per verdure cotte, pesce al vapore e insalate.

IL KEFIR D'ACQUA

Nutre, disseta, idrata e sgonfia

Fermenti, lieviti e acqua: questi sono gli ingredienti del kefir d'acqua, una bevanda frizzante e appena alcolica. Per sviluppare la fermentazione viene aggiunto zucchero grezzo di canna o miele. Al kefir d'acqua si può mescolare del succo d'uva o di melagrana, per aumentarne l'efficacia antiossidante, o una spremuta di arancia fresca, ricca di vitamina C e di calcio: il risultato è un drink dissetante, che rinforza le ossa. ■

Preparalo in casa

Puoi consumarlo dopo 48 ore

Acquista i grani di kefir nei negozi di cibi bio. Utilizza mezzo litro di latte biologico o di cereali (per il kefir di latte) oppure acqua oligominerale zuccherata (per il kefir d'acqua). Versa il latte o l'acqua in un contenitore con coperchio e immergi i grani di kefir (due cucchiai). Sigilla con il coperchio e lascia riposare 48 ore in frigorifero. Filtra il tutto eliminando una parte dei grani che potrai riutilizzare per altre preparazioni (li puoi conservare in freezer). Una volta filtrato il liquido di preparazione, ottieni il kefir, che potrai tenere in frigorifero fino a una settimana.

La ricetta

Filetti di salmone con salsa di kefir alla soia

Prepara 2 giorni prima il kefir con il latte di soia. Lessa alcuni filettib di salmone. Nel frattempo prepara una salsa utilizzando metà panetto di tofu tagliato a pezzetti e lasciato precedentemente marinare in un intingolo di latte di soia, un cucchiaino di curry, un pizzico di peperoncino, di maggiorana e timo essiccati. Frulla il composto e uniscilo al kefir. Aggiungi sale integrale o un cucchiaino di salsa di soia. Disponi i filetti di salmone nel piatto e condisci con la salsa ottenuta. Decora con un rametto di aneto e qualche bacca di ginepro. Servi con verdure.

Ringiovanisci pelle e con calcio e vitamina D

PRIVILEGIA I CIBI COLORATI PIÙ RICCHI DI MINERALI E DI VITAMINE, UTILI PER ACCELERARE IL RICAMBIO CELLULARE. PROVA A INSERIRLI NELLA DIETA 2 VOLTE ALLA SETTIMANA

La mia spesa

Cosa compro questo mese...

Lamponi, tè verde giapponese, latte di soia, menta fresca, frutti di stagione, ortiche, zucchero grezzo (panela), basilico, formaggio grattugiato, piselli, limoni bio, uova, cous cous, carote, melanzane, vino bianco frizzante, cipollotti, tofu, salsa tamari, curcuma, zenzero, zafferano, pepe nero, olio extravergine d'oliva, zucchine, peperoni rossi

di Marcella Valverde

Lo sapevi che è soprattutto grazie ai raggi solari che si attiva la vitamina D, indispensabile per mantenere elastica la pelle e per assorbire il calcio e depositarlo nelle articolazioni e nei denti? Luglio, con la sua luce intensa e l'aumento delle opportunità per restare più tempo all'aria aperta, è il mese migliore per farne scorta, abbinando l'esposizione ai raggi solari ai cibi che rigenerano i tessuti.

Per soddisfare le necessità di vitamina D dell'organismo, una persona con pelle chiara deve stare al sole per 5-10 minuti al giorno; per un'epidermide normale, il tempo sale a 20-30 minuti e si arriva a un'ora in caso di pelle scura, cercando sempre di evitare le ore più calde.

Per quel che riguarda il calcio, invece, ricorda che un eccesso di proteine e sale bianco provoca una maggiore perdita del minerale con le urine, e lo stesso vale per il consumo eccessivo di fibre integrali e di cibi ricchi di ossalati: spinaci, rabarbaro, rape, legumi, prezzemolo, pomodori, uva, fichi, prugne, mandorle, cioccolato, tè e caffè ne sono ricchi e, se ne mangi troppi, riducono l'assorbimento del calcio a livello intestinale.

cartilagini

La colazione

Fai il pieno di antiossidanti

- *Yogurt bianco e lamponi con 2 cucchiaini di semi di chia*
- *Una tazza di tè verde giapponese Gyokuro, o Sencha*
- *Acqua aromatizzata alla frutta a piacere*

Inizia la giornata con una buona quantità di calcio, proteine, Omega 3, vitamine e antiossidanti. Lo yogurt bianco (intero o parzialmente scremato), oltre al calcio, contiene anche vitamina D, il tè verde giapponese apporta clorofilla e polifenoli.

Per preparare l'acqua aromatizzata da bere al mattino o durante la giornata, lava bene della frutta bio, tagliala a pezzi con la buccia, mettili in infusione in acqua minerale naturale e riponi in frigorifero. Puoi utilizzare pesche, albicocche, mele, arance, pere, pompelmi, meloni, ma anche foglie di menta o di basilico.

TI FA BENE PERCHÉ...

I semi di chia sono una delle maggiori fonti vegetali di calcio e di acidi grassi essenziali Omega 3.

Lo spuntino

Il drink di latte e menta che disseta e sgonfia

- *500 ml di latte di soia*
- *20 foglioline di menta fresca*
- *Un cucchiaio di zucchero di canna (panela)*

Per 2 porzioni, lava le foglie di menta e asciugale; scalda il latte in un pentolino senza che raggiunga l'ebollizione e dopo 3-4 minuti spegni il fornello. Aggiungi le foglie di menta, lo zucchero, mescola e lascia in infusione per 30 minuti. Filtra il liquido, trasferiscilo in una bottiglia e mettilo in frigorifero. La menta contrasta i disturbi gastrointestinali, aiuta il fegato, favorisce la digestione, ha proprietà antibiotiche e tonificanti.

TI FA BENE PERCHÉ...

Il latte di soia previene l'osteoporosi e il colesterolo e apporta vitamine A, E e del gruppo B, utili alla pelle.

TI FA BENE PERCHÉ...

Il tofu contiene proteine, calcio e fosforo, utile per le ossa, e vitamine come la D e la B12. È privo di colesterolo.

Il pranzo

Il piatto unico vegetariano anticaldo

Comincia il pasto con del pane tostato spalmato con una crema ottenuta con polpa di melanzane grigliate, menta, poco aceto, olio extravergine di oliva, sale e pepe Prosegui con il cous cous con tofu e verdure. Concludi con una macedonia di frutta fresca condita con limone.

Cous cous di verdure e tofu detox

INGREDIENTI *(Per 2 persone)*

200 g di cous cous biologico, un peperone rosso, una zucchina, un cipollotto bianco, una carota, due manciate di piselli (anche surgelati), un panetto di tofu al naturale da 100 g, 2 cucchiai di tamari, un cucchiaino di curcuma, una bustina di zafferano, un cucchiaino di zenzero in polvere, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale e pepe nero.

PREPARAZIONE

Lava le verdure e tagliale a cubetti; pulisci e affetta il cipollotto; taglia il tofu a cubetti. Scalda un cucchiaio di olio e fai rosolare le verdure. Aggiungi il tofu e 1 cucchiaio di tamari, la curcuma, lo zenzero e lo zafferano fatto sciogliere in un cucchiaio di acqua calda, mescola e lascia insaporire a fuoco dolce. Fai cuocere il cous cous, unisci le verdure, il tofu, mescola e lascia insaporire. Aggiungi un cucchiaio di tamari, regola di sale, di pepe e servi.

La merenda

Il sorbetto al basilico rimineralizzante

- *250 g di foglie di basilico, un limone non trattato*
- *4 cucchiai di vino bianco frizzante*
- *120 g di zucchero, un albume*

Fai bollire per 10 minuti 2,5 dl di acqua con lo zucchero e la scorza di ½ limone e poi lascia raffreddare. Pulisci le foglie di basilico e frullale con il vino e il succo di limone. Unisci lo sciroppo di zucchero e mescola bene. Versa il composto in una vaschetta metallica e trasferiscilo in freezer per un'ora. Frulla il composto con l'albume e mettilo di nuovo in freezer per qualche ora.

TI FA BENE PERCHÉ...

Il basilico è una buona fonte di magnesio, un minerale che rilassa la muscolatura e sostiene l'attività cardiaca.

TI FA BENE PERCHÉ...

Le ortiche contengono calcio, ferro e clorofilla: sono diuretiche, alcalinizzanti, anti anemiche e ricostituenti.

La cena

Rinnova il sangue ed elimina le scorie acide

Comincia con un frullato con frutti di bosco, succo di ananas 100% e tè verde ghiacciato. Prosegui con una crema tiepida di patate e piselli lessati e frullati con lo yogurt. Continua con una frittata alle ortiche. Termina con un frutto di stagione a scelta.

Frittata alle ortiche

INGREDIENTI *(Per 2 persone)*

3 uova bio, 200 g di ortiche, 40 g di parmigiano reggiano grattugiato, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

PREPARAZIONE

Maneggia le ortiche fresche proteggendoti le mani con dei guanti, lavale in acqua fredda e poi lessale in acqua bollente per 10 minuti circa. Al termine, scolale e tienile da parte. Scalda un filo di olio in una padella antiaderente, aggiungi le ortiche ben strizzate e falle rosolare per qualche minuto. Nel frattempo, in una ciotola sbatti le uova con una forchetta, quindi insaporiscile con sale, pepe e parmigiano. Unisci il composto di uova alle ortiche e cuoci la frittata a fuoco basso e con il coperchio da entrambi i lati, finché non sarà dorata e uniforme. Servi subito.

L'infuso

La betulla previene la sudorazione eccessiva

La betulla svolge un'azione diuretica e depurativa e si utilizza da sempre anche in caso di sudorazione abbondante e persistente. Inoltre, stimola il metabolismo e purifica la pelle. La quercia, invece, svolge un'azione astringente e disinfettante e combatte l'iperidrosi. L'eucalipto, infine, tra le sue proprietà, vanta anch'esso un'azione antibatterica, utile nei periodi caldi.

PREPARAZIONE - ***Porta a ebollizione 1 litro di acqua minerale naturale e versala in un recipiente con 20 g di betulla, 20 g di eucalipto e 20 g di quercia. Copri e lascia in infusione per 10 minuti circa, quindi filtra e fai intiepidire la tisana prima di berla.***

La balsamita dà una mano alla digestione

CONOSCIUTA COME ERBA DI SAN PIETRO O MENTA GRECA, RINVIGORISCE LO STOMACO E CICATRIZZA ANCHE LE FERITE

a cura di Fiammetta Bonazzi

Durante il Medioevo, quando era coltivata nei giardini dei conventi, era considerata una pianta magica proprio in virtù della sua resistenza alle intemperie e per le sue innumerevoli proprietà officinali. Ancora oggi, infatti, l'erba di San Pietro o balsamita (*Tanacetum balsamita*) non può mancare accanto a salvia e rosmarino negli orti e sui terrazzi esposti al sole. Quest'erbacea perenne, originaria del Caucaso e dell'Asia, in Europa è diffusa negli ambienti dal clima temperato, come pure nelle zone di mare. Conosciuta anche come erba di Santa Maria, e come menta romana, menta greca e fritola, la balsamita ha foglie larghe e oblunghe con i margini leggermente dentati; basta schiacciarle tra le dita per diffondere nell'aria una fragranza dolce e balsamica, dovuta alla presenza di oli aromatici e in particolare di carvone, un'essenza dalla spiccata azione carminativa e disinfettante. Fra luglio e agosto compaiono sulla pianta dei piccoli fiori giallini, che un tempo venivano fatti essiccare ed erano inseriti come segnalibro nelle Bibbie.

Provala in cucina!

Insaporisce carni e frittate e le rende più "leggere"

Un battuto di foglie di erba di San Pietro regala un gradevole profumo "mentolato" alle frittate, alle torte salate e al cous cous: per piatti ancora più gustosi, l'erba di San Pietro si combina bene con timo, origano e maggiorana. Le foglie si possono anche far essiccare e, una volta ridotte in polvere, si usano per condire le carni e digerire meglio i grassi.

Come si coltiva la pianta in vaso

LA SEMINA

L'erba di San Pietro si trova nei vivai: va interrata in un bel vaso capiente (almeno 25-30 cm di diametro), che abbia sul fondo del materiale drenante. Cresce in fretta, ed essendo una pianta perenne va rinvasata in un contenitore più grande ogni 2 o 3 anni, in primavera o in autunno.

L'INNAFFIATURA

Non bisogna esagerare con le irrigazioni, perché le radici dell'erba di San Pietro temono l'umidità: le foglie ingiallite sono indizio di marciumi. Prima di innaffiare, la terra deve essere asciutta. La pianta gradisce invece il sole (ma non diretto), che rende più profumate le sue foglie.

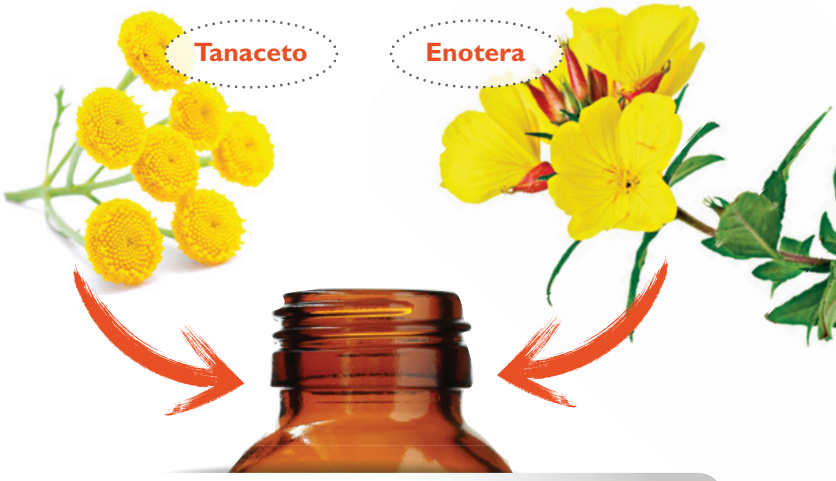
LA RACCOLTA

Le foglie dell'erba di San Pietro si usano fresche o secche: si tagliano alla base della pianta con un coltello affilato. Con l'arrivo del freddo diventano meno saporite, ma si possono comunque utilizzare in cucina. D'inverno il vaso va tenuto in una zona riparata del balcone: soffre le gelate.

Le proprietà

L'infuso delle sue foglie contro febbre e cefalea

Le foglie fresche dell'erba di San Pietro rivelano un piacevole retrogusto amarognolo: non a caso un tempo in Germania la balsamita si usava per aromatizzare la birra. Qualche foglia spremuta insieme a una mela e a un gambo di sedano si trasforma in un succo depurativo, ottimo anche per abbassare la febbre e attenuare la cefalea, mentre l'infuso della pianta secca, assunto a fine pasto, aiuta il fegato e lo stomaco, e neutralizza i parassiti intestinali.



Trasformala in unguento

Raccogli 10 foglie di erba di San Pietro, lavale, asciugale, tritale finemente e mettile in un barattolo di vetro a chiusura ermetica con 200 ml di olio di enotera, ideale contro prurito e desquamazione; tieni il vaso al sole, scuotendolo di tanto in tanto, per 15 giorni, poi filtra l'unguento e travasalo in una bottiglia di vetro scuro, che conserverai al fresco.
Applica qualche goccia d'olio sulle ferite, sulle vesciche o sui brufoli che fanno fatica a guarire.

DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con *Alimentazione Naturale*

In ogni numero:

Rigenerati con i cibi del mese

A ogni organo il suo alimento perfetto. Così riequilibri tutto il corpo e migliori la tua salute

A scuola di alimentazione

Lezioni pratiche per imparare a comporre piatti equilibrati con tutti i nutrienti necessari al tuo organismo

Cultura e nutrizione

Le nuove scoperte, la scelta dei cibi sicuri, i miti da sfatare: tutto quello che devi sapere per alimentarti in modo sano

Alimentazione Naturale, la bussola della tua salute a tavola ti regala una vita più sana e più lunga

IN EDICOLA DAL 1° LUGLIO

LA COSMESI NATURALE

I nostri specialisti ti offrono ogni mese tanti programmi naturali su misura per prevenire e risolvere tutti gli inestetismi cutanei

CURE VERDI PER LA PELLE

Gambe perfette con i rimedi dolci
Per eliminare i peli superflui e preparare la pelle al sole, prova la depilazione orientale con zucchero, miele, calendula e limone.

PAG. 80

VINCERE LA CELLULITE

Più tonica con aloe e Klamath
I loro estratti, da usare come cosmetici e come integratori, vincono il grasso molle, i ristagni e anche i cuscinetti più duri...

PAG. 82

I CONSIGLI ANTIAGE

Segreti coreani per una pelle senza età
Polvere di perla, succo di bambù, olio di riso e fiale di ginseng rivitalizzano gli strati profondi del derma e rallentano l'invecchiamento.

PAG. 86

Gambe perfette con i rimedi dolci

CON ZUCCHERO, MIELE E LIMONE PUOI PREPARARE DELLE OTTIME CREME DEPILATORIE "FAI-DA-TE"

di Gabriella Cataldo, estetista e beauty trainer

Una pelle meravigliosamente liscia è una delle maggiori necessità per una donna, in particolar modo in questo periodo dell'anno. Gambe, braccia e ascelle sono sempre in primo piano e anche la semplice peluria diventa un elemento fastidioso. L'unico problema è trovare un buon sistema per eliminare i fastidiosi peli superflui. Non sempre abbiamo sottomano un'estetista per interventi dell'ultimo minuto e il ricorso al rasoio lo si paga con l'andare del tempo, perché favorisce la crescita di peli induriti e ispidi. Sul mercato si trovano alcune apparecchiature elettriche che se ben utilizzate possono aiutarci per le depilazioni casalinghe, ma, se vengono maneggiate in maniera sbagliata, sono

Prepara la tua pasta

Cattura la peluria e la elimina

INGREDIENTI

Un bicchiere di zucchero di canna, mezzo bicchiere di succo di limone filtrato, un cucchiaio abbondante di miele.

PREPARAZIONE

Mescola con un cucchiaio di legno gli ingredienti in un pentolino antiaderente, facendoli scaldare a fuoco lento; quando si sono sciolti aggiungi il cucchiaio di miele liquido e chiaro. Quando inizia a sobbollire, mescola il composto per 15 minuti finché non diventa di color caramello. Versa alcune gocce del composto in una tazzina di acqua fredda: se le gocce si sciolgono, prosegui la cottura, se si creano delle palline la pasta è stata troppo cotta e purtroppo non si può utilizzare, se si formano dei dischetti sottili, allora è perfetta. Togli dal fuoco e fai raffreddare a bagnomaria. Quando la pasta è addensata e tiepida, prelevane una noce e comincia a lavorarla con le dita inumidite di acqua fredda. Devi impastare per

causa di peli incarniti o di iperpigmentazione. Anche la luce pulsata e il laser usati prima o dopo le esposizioni al sole possono causare macchie brune o bianche perché questi strumenti sollecitano la melanina, mentre le creme depilatorie, che hanno un effetto cheratolitico, possono creare problemi se ci si espone al sole nelle ore successive. Esistono però dei metodi naturali, usati da secoli in Africa e Medioriente, che tolgono i peli dalla radice con un'azione delicata e lasciano la pelle morbida e idratata. Le paste dolci di zucchero, miele e limone erano usate soprattutto negli harem dove il tempo abbondava ed esisteva fra le donne una speciale complicità, che le portava ad aiutarsi vicendevolmente anche nei rituali di bellezza. La depilazione era uno di questi momenti, e diventava una sorta di "cerimonia" da condividere con le amiche.

Se usi le striscie

Dopo ogni "strappo" metti l'olio di calendula

Se preferisci usare le strisce di carta, scalda a bagnomaria la pasta di zucchero finché non diventa abbastanza liquida (provala sul polso per non scottarti); poi, con un bastoncino di legno, fai una stesura sottile nel senso del pelo, appoggiaci sopra l a striscia, fai aderire bene e strappa in contropelo. Passa una spugna con acqua tiepida e la pelle risulterà liscia e morbida; infine applica qualche goccia di olio alla calendula, rinfrescante e calmante, soprattutto nelle zone delicate come inguine e ascelle.

alla radice

qualche minuto fino a quando la pasta prende un colore miele chiaro e si stacca bene dalle dita. A quel punto comincia a stenderla sulla zona da depilare nel senso del pelo e strappa in contropelo con movimento deciso. Continua con la stessa pasta fino a quando senti che non "prende" più, allora buttala e prendi una nuova pallina di prodotto. Può essere necessario di tanto in tanto inumidire le dita con acqua fredda.

Più tonica sotto il con **aloe** e **Klamath**

SONO LE TUE ALLEATE PER ARRIVARE IN FORMA ALL'APPUNTAMENTO CON LA SPIAGGIA: DRENANO E SCOLPISCONO TUTTA LA SILHOUETTE

a cura della redazione

Oggi ti sei guardata allo specchio con il tuo nuovo costume e hai notato che su addome, cosce e glutei c'è ancora qualche rotondità di troppo? Corri subito ai ripari con una cura d'urto capace di eliminare la ritenzione, di sciogliere il grasso sottocutaneo e di restituire tono ai tessuti che hanno perso elasticità. Per ottenere buoni risultati in quel poco tempo che resta a disposizione, puoi affidarti a due piante speciali, capaci di drenare e nel contempo di levigare e tonificare le zone più difficili, come il punto vita, i glutei, le cosce, le ginocchia e

sole

In crema o fluido
Con il gel di Aloe vera si preparano creme e fluidi cosmetici ad azione riducente e cicatrizzante

le braccia: l'Aloe vera e l'alga Klamath. Per un trattamento intensivo, da seguire per 15 giorni, ti consigliamo di provarle subito, da sole o assieme, sia come integratori che come cosmetici. Utilizzarle è facilissimo, ma prima scopri con noi come agiscono.

Smuovi ritenzione e grasso molle

Tipica dei terreni aridi e sabbiosi, l'Aloe vera è una pianta dalle lunghe foglie carnose, ricche di una sostanza gelatinosa dalle proprietà lenitive, depurative e altamente cicatrizzanti. Il gel di aloe contiene polisaccaridi, acidi grassi, vitamine e minerali che hanno un'azione idratante, tonificante e antinfiammatoria sui tessuti. Inoltre aiuta a riattivare il metabolismo e migliora il microcircolo: per questo è uno dei rimedi più efficaci nella cosmesi per contrastare la cellulite e alleggerire gli arti inferiori in caso di gonfiori e pesantezza. Il gel di aloe si usa come ingrediente principale per preparare creme e fluidi che migliorano la "tenuta" dei tessuti e li liberano da liquidi e tossine che alterano l'elasticità cutanea.

■ *Se il tuo problema è la cellulite molle, edematosa e infiltrata di liquidi, procurati in farmacia o in erboristeria del gel d'Aloe vera (o un cosmetico che lo contenga, preferibilmente bio) e applicalo mattina e sera, dopo il bagno o la doccia, partendo dalle caviglie e risalendo fino all'addome.*

Bevi il suo succo: sgonfia e rassoda

Leggermente lassativo e disintossicante, il succo di aloe è ricco di sali minerali e vitamine (betacarotene, vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina E) che aiutano a liberare l'organismo dal carico di tossine che favoriscono l'accumulo di liquidi e di grasso. A queste sostanze si aggiungono aminoacidi, antiossidanti e ormoni vegetali che migliorano la crescita cellulare e la tenuta del collagene.

USO E DOSI - ***Prima di colazione, pranzo e cena, bevi un cucchiaino di succo di Aloe vera senza aloina (così non irriti l'intestino). Se dovessi notare effetti troppo lassativi, scendi a un cucchiaino al giorno, la mattina.***

Si usa anche in gocce

Ripara le smagliature

Dai fiori dell'Aloe vera si ottiene un'essenza californiana efficace in caso di forte affaticamento psicofisico. Il rimedio è un valido aiuto per i tessuti maturi e "stanchi" e per la pelle sfibrata e segnata dalle smagliature; è ottimo anche come doposole, per reidratare l'epidermide.

■ **FAI COSÌ** - ***A una noce di burro di karité aggiungi 7 gocce di Aloe vera (fiore californiano) e mescola con l'aiuto di uno stecchino di legno; poi applica il composto sulle zone in cui la pelle è priva di tono e/o è colpita dalle smagliature, insistendo con il massaggio fino a completo assorbimento.***

Cuscinetti induriti? Prova l'alga d'acqua dolce!

Se invece la tua cellulite al tatto risulta già più compatta, fredda e dolorosa, ai trattamenti con l'aloe affianca una cura con una microalga che vive solo nell'omonimo lago dell'Oregon: contiene tutti gli aminoacidi essenziali e non essenziali, in proporzione ottimale e in una forma biodisponibile che viene velocemente convertita in proteine dall'organismo. Fra l'altro, è un'eccellente fonte di vitamina B12 (dall'azione tonica e rassodante) e di acidi grassi essenziali Omega 3 e Omega 6, capaci di migliorare il microcircolo e di nutrire i tessuti.
L'estratto di alga Klamath, anche a bassi dosaggi, riduce del 50% l'azione delle prostaglandine cox2, causa di quegli stati infiammatori dell'organismo che sono l'anticamera della formazione di cellulite e della riduzione delle fibre di collagene. Puoi consumare la Klamath in fiocchi o in comode compresse.

■ *Prendine 3 al giorno, da sole o assieme al succo d'Aloe vera; se il tuo intestino non tollera l'aloe, prendi la Klamath da sola con un bel bicchiere d'acqua naturale.* ■

Le virtù della Klamath

***ANTIOSSIDANTE**: grazie ad Omega 3, enzimi, clorofilla e betacarotene, l'alga Klamath frena l'azione invecchiante dei radicali liberi e tonifica i tessuti.*

***DIMAGRANTE:** favorisce una corretta evacuazione, un efficace drenaggio dei liquidi e migliora il metabolismo degli zuccheri.*

***VITAMINICA:** contiene ben 12 vitamine e un'alta concentrazione di cobalto, un portentoso antiage.*

Come gommage

Con l'olio di macadamia ti "asciuga"

Trasforma la polvere di alga Klamath in un trattamento adatto per smuovere la cellulite più ostinata e per "asciugare" i punti critici: con l'aiuto di un batticarne, riduci in polvere 4-5 compresse di alga klamath e diluisci la polvere così ottenuta con 2 cucchiai di fondi di caffè (quelli che di solito elimini quando svuoti la caffettiera: aiutano a smuovere il grasso) e olio di macadamia quanto basta per ottenere un composto pastoso; strofina il gommage sulla pelle umida, insistendo sulle zone più colpite dalla cellulite e poi risciacqua. Puoi anche sostituire alle compresse di Klamath pestate un cucchiaio della medesima alga in fiocchi.

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Alimentazione dinamica integrata

Condotto da M. P. Cairoli

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 17-18 settembre, 15-16 ottobre, 26-27 novembre 2016

Kinesiologia applicata

Condotto da B. Sironi

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Torino tel. 02/58207921	• 9-10 luglio, 17-18 settembre 1-2 ottobre, 29-30 ottobre, 19-20 novembre 2016

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

Lettura del corpo e tecniche di Bioenergetica

Condotto da F. Padrini

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Bologna tel. 02/58207921	• 10-11 settembre, 1-2 ottobre, 29-30 ottobre 2016

Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Roma tel. 02/58207921	• 17/18 settembre - 22/23 ottobre - 12/13 novembre - 14/15 gennaio 2017 - 11/12 febbraio 2017

Visto l'altissimo numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Verona tel. 045/975800	• 10-11 settembre 2016
Roma tel. 02/58207921	• 8-9 ottobre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Autostima

Come ritrovarla

CITTÀ	DATE
Bologna tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta!

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016
Roma tel. 02/58207921	• 10-11 settembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Antichi **segreti coreani** per una pelle senza età

ESTRATTI DI RISO E DI BAMBÙ, POLVERE DI PERLA E SIERI A BASE DI RADICI RIVITALIZZANTI CANCELLANO I SEGNI DEL TEMPO

a cura di Sarah Barberis

Qual è il primo segreto di bellezza che le donne coreane imparano fin dall'adolescenza? È un gesto semplice ma fondamentale per la salute della pelle: la pulizia quotidiana. Per conservare la cute del viso (e del corpo) tonica e luminosa, bisogna seguire una routine di accurata disintossicazione cutanea, senza attendere che i danni di radicali liberi o delle abbronzature "selvagge" si traducano in macchie e segni d'invecchiamento. I cosmetici da usare sono erbe e cibi che appartengono alla tradizione orientale: ricchi di vitamine e antiossidanti, si trovano anche da noi. Rigenerano la pelle atonica e la preparano anche al sole.

Ecco cosa fare

Inizia con la pulizia

Il primo passaggio per preparare la pelle a ricevere qualsiasi tipo di trattamento è la pulizia: sciacqua mezza tazza di riso e poi versa dell'acqua fino a riempire la tazza.
Nei 15 minuti in cui lascerai questo composto a riposo, il riso rilascerà nell'acqua vitamine B1, C ed E, ad azione lenitiva e rassodante. Filtra il riso e conserva l'acqua. Mescola l'acqua ottenuta con 2 cucchiai colmi di olio di crusca di riso, dal potente effetto antiossidante, fino a ottenere un'emulsione.

Olio e amido disinfiammano

Questa lozione detergente va applicata con un batuffolo di cotone sulla pelle asciutta, alla sera, per rimuovere trucco e impurità. La disciplina coreana richiede che sia un processo lento e scrupoloso: il detergente va passato con movimenti verso l'alto e l'esterno senza risparmiare contorno occhi e labbra.
Dopo il primo massaggio inumidisci le dita con acqua tiepida e continua a massaggiare l'olio, rimuovendone con l'acqua l'eccesso: la pelle è morbida, meno granulosa e più liscia e compatta. L'acqua di riso si conserva per qualche giorno in frigorifero.

E per il corpo? Scegli il seshin

Per il corpo, invece, in Corea si pratica uno scrub vigoroso ma efficace - chiamato seshin - utilizzando un piccolo panno ruvido di viscosa (puoi anche usare una spugna di crine); prima si fa un bagno di vapore, sfregando del sapone neutro (o di Aleppo) sulla cute, poi si procede al gommage con il panno ruvido, che eliminerà gli strati di pelle invecchiata e renderà l'epidermide più rosea a trasparente.

Via le cellule morte

Completato il primo passaggio, la pelle è pronta per un trattamento detox che elimina la pelle morta, così da aiutarla ad assorbire meglio creme e sieri specifici. Si tratta di uno scrub esfoliante delicato può essere effettuato 2 volte alla settimana massaggiando sul viso una manciata di crusca di riso inumidita con poca acqua di rose.

Rinfresca con il tonico

A questo punto applica sulla pelle un tonico naturale a base di estratto di bambù: mescola mezzo bicchiere d'acqua distillata con mezza tazzina di succo puro di germogli di bambù e applica sul viso con un batuffolo di cotone imbevuto. Il silicio del bambù stimola la produzione di elastina e collagene per una pelle tonica e "rinfrescata". Per completare la cura dall'interno, puoi assumere una capsula di estratto secco di bambù ogni giorno per almeno un mese: la pelle riprende turgore ed elasticità anche perché il bambù sostiene l'azione dei glicosaminoglicani che mantengono costante l'idratazione della pelle.

Germogli di bambù

Prima di coricarti, crema alla perla e gocce di ginseng

Ora che la pelle del viso ha assunto toni di porcellana, è il momento di scegliere il trattamento per la notte. Nella tradizione coreana si usano le creme a base di polvere di perla, un cosmetico naturale conosciuto da più di 3000 anni e utile per stimolare il rinnovo cellulare: la sua azione antietà è dovuta al suo elevato contenuto di calcio, proteine e vitamine, che migliorano la texture cutanea.

In erboristeria
La polvere di perla si acquista nelle erboristerie più fornite e nei negozi che trattano cosmetici naturali: si usa "al naturale" o si può mescolare a creme e oli

Il trattamento serale

Si versa una noce di crema di perla nel palmo della mano, si sfrega fino a scaldarla e successivamente si applica su viso e collo. Si continuerà questo trattamento per almeno 3 settimane prima di poterne apprezzare l'effetto completo.

Per un trattamento d'urto, prima di dormire si applica la polvere di perla pura sulla pelle del viso con un pennello da cipria pulito. Se ne può mescolare un cucchiaino raso a un vasetto di crema idratante neutra da 50 ml, a dell'olio di mandorle dolci o anche al tubetto di crema solare, migliorandone così l'azione di schermo nei confronti dei raggi UVA. ■

La curiosità

La maschera all'uovo per abbronzarti bene

Se poi ti vuoi preparare meglio all'abbronzatura e vuoi nutrire la pelle in modo delicato, prova questa maschera della tradizione coreana: sbatti un cucchiaio di miele d'acacia con un bianco d'uovo crudo e poi spennella l'impasto sul viso. Lascia asciugare e poi sciacqua con acqua tiepida. L'albume e il miele proteggono la pelle del viso.

Il ginseng coreano

Per completare il tuo training detossinante e antiage, non si può dimenticare il ginseng coreano: i suoi ginsenosidi stimolano il sistema endocrino e "risvegliano" la sintesi degli ormoni che mantengono l'elasticità cutanea.

Al mattino bevi a digiuno una fiala di ginseng coreano con acqua. La sera, applica sul viso una fiala di siero a base di ginseng: già dopo 10 giorni le rughe inizieranno a "riempirsi" e la pelle apparirà più tonica.

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Naturopatia

Corso Triennale di Formazione • Anno Accademico 2016-2017

MILANO - BOLOGNA - ROMA - VERONA - TORINO

A PARTIRE DA GENNAIO 2017

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SIMP
Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

ISB
Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

Dato l'alto numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

DIREZIONE DELLA SCUOLA

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

COSTI E PAGAMENTI

La quota annuale di partecipazione al Corso comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 1982, IVA inclusa.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - scuola-naturopatia.riza.it

Rovo e psillio per dire addio al **mal di pancia**

IN CASO DI STIPSI, GONFIORI, DIARREA E COLICHETTE, IL SEGRETO È AFFIDARSI ALLE ERBE CHE DISINFIAMMANO LE PARETI ADDOMINALI

È uno degli ospiti più sgraditi delle vacanze, ma spesso è proprio d'estate che viene a fare visita ai nostri figli. Le circostanze che nella stagione calda favoriscono la comparsa del mal di pancia sono davvero tante: è facile che il bambino non riesca ad adattarsi a un nuovo stile alimentare, che beva bibite gelate, che entri, magari sudato o con il costume bagnato, in locali o in auto con l'aria condizionata... E poi il caldo favorisce la proliferazione dei batteri e si sa che i bambini amano toccare tutto e non sempre si lavano le mani. In ogni caso, oltre a somministrare anche per tutti i mesi estivi una dose quotidiana di probiotici (va benissimo anche lo yogurt), indispensabili per la salute della flora batterica e per il corretto assorbimento dei nutrienti, vediamo quali sono i rimedi naturali per i diversi tipi di mal di pancia.

Yogurt da bere
A casa o in vacanza, tutti i bambini d'estate dovrebbero bere uno yogurt bianco liquido al giorno: è ricco di probiotici che disinfiammano l'intestino

Mirtilli contro la dissenteria

La dissenteria nei più piccoli non va sottovalutata: a quest'età la disidratazione è in agguato e maggiore è il rischio che il bebè vada incontro a conseguenze più serie. Se il neonato è allattato al seno, bisogna continuare l'allattamento. Se invece prende il latte artificiale, questo va sostituito con prodotti specifici con un ridotto contenuto di lattosio (si comprano in farmacia). In più al bambino vanno date specifiche soluzioni reidratanti a base di sali minerali con il cucchiaino o con il biberon. Infine, è ottimo l'infuso di foglie di rovo o mirtilli: si aggiungono 2 cucchiaini di foglie in mezzo litro di acqua bollente, si lascia in infusione per 10 minuti e poi si filtra.

Foglie di mirtillo

Tre nemici estivi

1 Se soffre di stitichezza

L'intestino pigro è un classico problema che si ripresenta tutte le volte che andiamo in vacanza, soprattutto nei primi giorni. Colpa del "cambiamento d'aria", come si usa dire, ma talvolta anche del cambio delle abitudini alimentari e degli orari.

I semi di psillio Regolano l'evacuazione

Per calmare il dolore e per sbloccare l'intestino, un ottimo rimedio sono i semi di psillio, dalla dolce azione lassativa: la sera se ne mette un cucchiaino da caffè in un bicchiere d'acqua, e la mattina successiva si fa bere l'acqua lasciando sul fondo i semi, per 2-3 giorni. Se si lamenta perché ha molto male, diamogli una tisana di camomilla.

2 Se è colpa di una congestione

La prima cosa da fare se si intuisce che il bambino ha in corso una congestione con brividi, nausea e spasmi addominali, è farlo sdraiare all'ombra, tenendogli le gambe sollevate per far affluire il sangue al cervello; inoltre bisogna coprirgli lo stomaco con un asciugamano per "sfruttare" il potere terapeutico del calore. Se possibile, sarebbe bene anche immergere mani e piedi del bambino nell'acqua calda per richiamare l'eccesso di sangue dallo stomaco alla periferia.

La tisana di curcuma e menta Attenua i dolori addominali

Per attentuare gli spasmi dolorosi può fare bene una tisana di menta calda o tiepida. Infine, per disinfiammare il tratto gastrointestinale è consigliabile la *Curcuma longa*: si può usare l'estratto secco standardizzato: ne basta un pizzico sciolto in acqua o nell'infuso di menta.

3 Se ha un'infezione gastrointestinale

All'improvviso il bambino lamenta forte mal di pancia, ha la fronte che scotta, è debole e si rifiuta di mangiare: potrebbe aver preso un'infezione gastrointestinale. La colpa può essere di qualcosa che ha mangiato ma anche di una bevanda o di un virus. Il digiuno (o il semidigiuno) con un'adeguata idratazione sono la prima cura, ma se il problema non si dovesse risolvere nelle 48 ore o se le scariche dovessero aumentare di frequenza e di intensità, dobbiamo rivolgerci al pediatra.

Acqua e zucchero Vincono la spossatezza

Le perdite di acqua e sali minerali possono essere reintegrate oltre che con l'acqua anche con una semplice soluzione reidratante "fai-da-te" che si prepara sciogliendo 6 cucchiai di zucchero e uno di sale in un litro di acqua precedentemente bollita. Oppure in alternativa va bene un succo di frutta o di verdura preparato con mele, banane, carote e con l'aggiunta del succo di un limone, un pizzico di sale marino integrale e un cucchiaino di miele di tiglio o acacia integrale biologico.

Zenzero e valeriana contro la cinetosi

ERBE, RADICI E FIORI AIUTANO A PREVENIRE IL MAL D'AUTO, DI CUI SPESSO SOFFRONO ANCHE CANI E GATTI CHE VIAGGIANO CON NOI

Finestrini sempre aperti
Una costante circolazione d'aria all'interno dell'auto migliora i processi respiratori e placa i sintomi della cinetosi

di Laura Cutullo, medico veterinario, omeopata e floriterapeuta

Tempo di viaggi, lunghi o brevi. Ma le trasferte possono essere un'autentica tortura per gli animali e per i loro accompagnatori: i gatti generalmente detestano gli spostamenti, ma spesso anche i cani li odiano. Alla base dei loro disagi esiste una motivazione fisiologica: il centro dell'equilibrio è molto sensibile e quando il cervello riceve stimoli discordanti, proprio come succede durante il movimento sui mezzi di trasporto, si manifesta la cinetosi. Ecco quindi che s'intensificano salivazione, respiro affannoso, vomito, talora abbinati a perdita di feci e urina. I disturbi si possono manifestare anche durante tratte brevissime, così che anche un piccolo viaggio diventa un inferno per tutti i protagonisti.

Meglio giocare d'anticipo

Alcuni animali stanno meglio se sono tenuti a digiuno per 6-8 ore prima di partire, altri invece migliorano se proprio poco prima mangiano del cibo asciutto tipo pane secco, fette biscottate o croccantini. In ogni caso è bene non far bere né il cane né il gatto: si può dar loro solo qualche goccia di acqua, ma naturalmente se il viaggio è lungo bisognerà farli bere più volte altrimenti andranno incontro a disidratazione. Per quanto riguarda il trasportino del gatto, deve essere abbastanza grande da dare al nostro felino lo spazio per muoversi,

Calmante
L'estratto liquido di valeriana si applica sul corpo del cane o del gatto e lo rende meno insofferente

stare seduto eretto e sdraiato comodamente; il cane deve avere spazio a sufficienza per non sbattere contro il portellone ogni volta che c'è una frenata o un'accelerazione.
Esistono anche dei guinzagli corti omologati da agganciare alla pettorina e che terminano con un gancio adatto ad entrare nell'attacco per le cinture di sicurezza: questo sistema rende il viaggio meno traumatico per molti cani e gatti. Altri accorgimenti per prevenire il mal d'auto sono tenere il condizionatore a una temperatura confortevole e fare in modo che, aprendo i finestrini (anche non totalmente) arrivi abbondante aria nella zona dove si trova il trasportino, spruzzare dell'essenza di lavanda nell'abitacolo (ha un'azione calmante), evitare di mettere la radio ad alto volume e guidare con regolarità e senza troppi strappi. ■

Gli alleati verdi

■ Se il problema è l'agitazione la valeriana favorisce il relax

Sia per cani che per gatti, esiste un estratto di valeriana in forma assorbibile attraverso la cute: si presenta come spot-on (pipette) che vanno aperte e il liquido deve essere messo tra il pelo all'altezza delle scapole.

■ Se l'animale sta proprio male fisicamente, si usa Gelsemium

Quando invece l'animale incomincia a stare male alla sola vista del mezzo di trasporto si può usare Gelsemium 30 CH (in granuli o gocce): è un buon rimedio contro l'ansia da anticipazione.

■ E con i fiori di Bach si attenuano i malesseri che compaiono in viaggio

Rescue Remedy è il rimedio di base al quale aggiungere Elm per la paura dello spazio angusto, Schlerantus per la nausea o Impatiens per l'insofferenza. Versa 2 gocce di ogni fiore in una boccetta da 30 ml con tappo contagocce riempita di acqua pura. Dai una pipetta del preparato spesso durante il viaggio.

Contro la nausea, c'è l'estratto di zenzero

Lo zenzero ha una potente attività antiemetica e carminativa, ed è una pianta medicinale eccellente per combattere il mal d'auto di cani e gatti, nei quali è in grado di prevenire nausea, vomito e salivazione abbondante. Attenzione, perché la radice fresca è molto piccante quindi è difficile da somministrare agli animali cruda o in decotto: molto meglio usare compresse di estratto secco.

■ USO E DOSI - *Richiedi in farmacia o in erboristeria le capsule di zenzero in estratto secco: dai 25 mg (per gatti e cani di taglia piccola) o 75 mg (per i cani grandi) mezz'ora prima della partenza e ogni 3 ore in viaggio.*

I libri di **SALUTE NATURALE** in edicola questo mese

In giardino o nei boschi assorbi **l'energia** di stagione

Con i frutti rossi rallenti il decadimento cellulare

Mirtilli, lamponi, more, ribes neri e rossi sono tra i più importanti alleati della nostra salute. Devono i loro colori sgargianti a particolari classi di flavonoidi antiossidanti che svolgono attività benefica a favore di vene e arterie, occhi e pelle. Straordinariamente efficaci contro i radicali liberi, sono protettivi del DNA cellulare e difendono dall'invecchiamento. Questo manuale illustra le virtù curative dei preziosi frutti di bosco, ma insegna anche a scegliere i più freschi al momento dell'acquisto, a conservarli e a portarli in tavola in squisiti piatti dolci o salati.

I miracolosi mirtilli e frutti rossi **Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €**

Vinci la stanchezza da caldo

Con la stagione calda è facile essere soggetti a sbalzi pressori e stanchezza; questo manuale ci aiuta ad affrontare queste condizioni al meglio, tramite dieta e rimedi naturali. Proponendo una giornata-tipo anti affaticamento, il volume ci insegna anche ad adottare gli atteggiamenti mentali migliori per ritrovare la vitalità, mettendo viceversa al bando i comportamenti che prosciugano le energie.

Vinci la stanchezza in 24 ore **Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €**

IN LIBRERIA

Fra le piante nutri il tuo benessere

In questo libro l'autore, esperto giardiniere, spiega come far diventare la cura del giardino una sorta di autoterapia: calandosi nell'attività pratica di coltivazione, i pensieri negativi si allontanano, lasciando spazio al benessere.

L'arte di curare il giardino
di A. Redwood, Centauria, 153 pp., 9,90 €

Preziose corolle per gli animali di casa

Le essenze ricavate dai fiori californiani sono capaci di risolvere molti disturbi (anche comportamentali) dei nostri animali domestici: Laura Cutullo, veterinaria esperta in terapie naturali, ci spiega come usarli nel modo più efficace.

Fiori californiani per gli animali
di L. Cutullo, Xenia 254 pp., 18 €

Regalati un mese di **benessere**

Il gel lenitivo e rinfrescante

Urtica Gel è un gel che lenisce e rinfresca la pelle. Dona sollievo immediato alla sensazione di prurito in caso di punture di insetti, contatto da medusa e cause urticanti in genere. È indicato anche per riequilibrare la pelle arrossata dopo una prolungata esposizione al sole.

WELEDA - Milano
Tel. 02/4877051 - www.weleda.it

L'alleato anti radicali liberi

Nutrigenol è un integratore dall'azione antiossidante, che favorisce il controllo dei radicali liberi ed è utile anche per trattare problemi dermatologici (come psoriasi e macchie cutanee) e della circolazione periferica. È a base di estratti di Pinus massoniana, dall'attività antiossidante e antinfiammatoria.

CABASSI & GIURIATI - Padova
Tel. 049/8705870 - www.cabassi-giuriati.it

Un intestino pulito e attivo

Larix Laboratori presenta la nuova **Linea di integratori di fermenti lattici vivi** (che comprende Adiphilus, Probiotico Donna 15 mld e altri) per il riequilibrio della flora batterica intestinale, utile in caso di squilibri alimentari, terapie antibiotiche e disturbi funzionali.

LARIX LABORATORI - Isola Rizza (VR)
www.larixlaboratori.it

La tua ricarica di energia

Magnesio 2 ACT® - Magnesio Puro è il nuovo Integratore Alimentare di F&F. Eccezionale in caso di affaticamento muscolare, stanchezza, stress ed irritabilità, offre una ricarica quotidiana indispensabile per integrare le energie necessarie per oltre 300 processi fisiologici.

F&F - www.Linea-Act.it

Tutta la ricchezza del baobab

La **Polpa di baobab Aessere** è disponibile in un nuovo formato, che contiene ben 300 g di pura polpa di baobab certificata bio, senza glutine né Ogm. Al baobab sono da sempre attribuite proprietà curative; la polpa del suo frutto è ricca di vitamine e fibre.

ARNICA INGROSS - Tel. 0461/950883
info@aessere.it

Per la salute di pelle e ciclo

Bioenergen, è un integratore erboristico di nuova generazione. Sperimentato con successo come trattamento contro l'acne, ha dimostrato la sua utilità, oltre che per la bellezza della pelle, per il benessere intestinale (in caso di stipsi, intolleranze e altre alterazioni) e per la regolarità del ciclo.

BIOENERGEN - Tel. 349/8408341
www.bioenergen.it

Per un anno pieno di benessere

abbonati a Salute Naturale!

12 numeri + 2 libri in omaggio

a soli
33 €
(anziché ~~42 €~~)

ECCO I LIBRI IN REGALO PER TE

Sgonfia la pancia
Una guida pratica per eliminare all'origine i gonfiori con gli alimenti adatti e gli integratori naturali, ritrovando in breve tempo la linea e un addome piatto.

Le miracolose vitamine A - E
Le vitamine A ed E, spesso alleate fra loro, si possono definire le vitamine "anti-età" perché difendono l'organismo dai radicali liberi, aumentano le difese corporee e prevengono numerose malattie degenerative.

E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA TI COSTA SOLO 29 EURO!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia

Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Il mensile che ti cura senza farmaci

La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico

E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Gli antidolorifici naturali

I rimedi naturali per affrontare e sconfiggere, in modo naturale, i dolori più comuni: dal mal di testa ai dolori mestruali, dal mal di schiena ai dolori articolari. Il libro presenta gli ultimi ritrovati "verdi" più efficaci per spegnere le infiammazioni e dare subito sollievo.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

1. **CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
2. **PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
3. **SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
4. **NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

Chiama il numero: **02/5845961**
Invia un sms: **331/9656722**
Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

❒ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
❒ **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
❒ **Carta di credito** direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
❒ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo
Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Il giovedì alle ore 17.00
presso il Centro Riza di Medicina Naturale
gli incontri di gruppo con Raffaele Morelli

Dato l'elevato numero di richieste
si consiglia di prenotare con largo anticipo
al numero 02/5820793

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it
email: centro@riza.it

SALUTE NATURALE

Direttore responsabile
Vittorio Caprioglio

Direttore scientifico
Raffaele Morelli

Condirettore
Daniela Marafante

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Barbara Marchetti

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli
Maria Ceriani, Fiorella Coccolo, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Ruggero Dujany, Pietro Fornari, Francesco Novetti, Piero Parietti
Presidente onorario: Ervin Laszlo

Hanno collaborato:
(per i testi) S.Barberis, F. Bonazzi, G. Bossi, M.E. Campanini, G. Cataldo, L. Cutullo, P. Fornari, G. Guerini Rocco, E. Minelli, C. Molina, M. Morelli, G. Ruatasio, P. Scarlata, F. Vuono, M. Zanardi
(per le immagini)
Y. Kubota, A. Siviglia

Foto: 123rf, Fotolia

Copertina di: Angelo Siviglia

Pubblicità
Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger, Luisa Maruelli

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile Ufficio Tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A.- via L. Anelli 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162
Stampato in Italia da: Caleidograf srl, Via Milano 45, 23899 Robbiate (Lc)
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Arretrati solo per l'anno in corso: Euro 7,00. Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: Euro 33,00. Paesi europei: Euro 99,00. Altri Paesi: Euro 135,00. Oceania: Euro 177,00.Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 552 del 04-08-1998.
ISSN 1128 4366 (PRINT)
ISSN 2498-9924 (ONLINE)
Associato a:
ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Salute Naturale cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

Riza sito: www.riza.it
Riza e-mail:
info@riza.it
riza@riza.it (Corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Garanzia di riservatezza per gli abbonati
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003).

Questo numero è stato chiuso 07/06/2016

DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI?
RISVEGLI NOTTURNI?

Melatonin Pura® ESI®
Linea leader in Italia

CONTIENE:
Melatonina (1 mg)
per favorire l'addormentamento

IN FARMACIA - PARAFARMACIA - ERBORISTERIA

ESI
Quality Since 1975

esi.it

equilibra®

EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON
MISS ITALIA®
by Patrizia Mirigliani

ABC INTERACTIVE

La dolce protezione per le persone che ami

SENZA PARABENI • PETROLATI

*euro 12,60

*euro 13,60

*euro 11,60

ALOE linea solari

La linea solari Equilibra, con aloe vera, pura al 100% protegge la pelle e aiuta a conquistare e a mantenere un'abbronzatura naturale.

Prova anche la nuova **Linea Aloe Solari Spray**
Aiutano a proteggere la pelle del bambino e dell'adulto dalle scottature.
Assicurano un'abbronzatura sana e naturale. Con olio di argan. Flacone da 150ml.

Numero Verde 800-017874
Servizio Consumatori

www.equilibra.com
Seguici su

*** Prezzi consigliati**

In vendita presso i migliori Ipermercati, Supermercati, Catene Specializzate e Profumerie

Acquista il libro *"Scriviamo un'altra storia"*
e sostieni l'iniziativa EssereDonna
vai sul sito www.equilibra.it/essereDonna